సాక్షి

ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 21 మే 2017

పక్కలోనే ఉగ్ర బల్లెం

ప్రతీకాత్మక చిత్రం

నేడు యాంటీ టెర్రరిజం డే

12వ పేజీలో...

టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి వైద్య విధానంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది జంటలకు సంతానయోగం



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ యం.అర్పితారెడ్డి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

డా॥యం. అర్పితారెడ్డి
కన్సల్‌టెంట్, మాతృత్వ ఫర్టిలిటి సెంటర్
హైదారాబాద్

ప్రశ్న : డాక్టర్ అర్పితారెడ్డి గారికి నమస్కారం,మేడమ్ మీరు వారం వారం రాస్తున్న ఆర్టికల్స్ చదువుతున్నాం.వైజాగ్‌లో వేరే సెంటర్‌కు రెండు సంవత్సరాల క్రితం వెళ్ళాం.వాళ్ళన్నీ పరీక్షలు చేసి మీరు ఐవిఎఫ్ చేసుకుంటే తప్పకుండా పిల్లలు పుడతారని చెప్పారు. మాకు తెలిసిన డాక్టర్ అది అంత మంచిది కాదు. ఫలితాలు తక్కువ వుంటాయని చెప్పారు.దీంతో ఆగిపోయం. మీ మీద నమ్మకం కలిగి మిమ్మల్ని అడుగుతున్నాం. మాకు ఐవిఎఫ్ ఎలా వుంటుందో చెప్పగలరా?

జవాబు : ఒక్కో జంట ఆరోగ్యస్థితిని అన్నీ పరీక్షలతో అంచనా వేసి వారికి ఫెర్టిలిటీ వైద్య ప్రక్రియల్లో ఒక దాన్ని డాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు. దాన్ని మీరు నమ్మాలి.ఐవిఎఫ్ అంటే (ఇన్‌విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్) దీన్నే టెస్ట్‌ట్యూబ్‌బేబి విధానమని అంటుంటారు గానీ.దీనిలో ముందు స్త్రీ నుంచి పక్వమైన అండాలను బయటకు తీస్తారు. వాటిని ప్రయోగశాలలో ఒక డిష్‌లో వుంచి పురుషుడి శుక్రకణాలతో బయట ఫలదీకరణం చెందిస్తారు.ఇలా ఫలదీకరణం చెందగా ఏర్పడిన తొలి దశ పిండాల్లో రెండు లేదా మూడింటిని తిరిగి స్త్రీ గర్భంలో ప్రవేశపెడతారు.అవి అక్కడ కుదుకుని పిండంగా పెరగటం ఆరంభిస్తాయి. ఈ విధానంలో ప్రపంచంలోనే తొలి బిడ్డ 1978 లో పుట్టింది. ఈ మూడున్నర దశాబ్దాల కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని లక్షల మంది బిడ్డలు పుట్టి వుంటారు.అద్భుత ఫలితాలతో సంతానసాఫల్య చికిత్సల్లో విప్లవాత్మకమార్పులు తెచ్చింది ఈ విధానం. దీనితో ప్రతి దఫా 30-35 శాతం విజయావకాశాలు వుంటాయి. మిమ్మల్ని డాక్టర్లు ఐవిఎఫ్ చేయించుకోమని చెప్పారంటే మీ ఇద్దరి ఆరోగ్య పరిస్థితికి అది తప్పకుండా ఉపయోగపడేడిగా వుండివుంటుంది.పిల్లల్ని కనడానికి ఈ రోజుల్లో ఎన్నెన్నో ఆత్యాధునిక వైద్యచికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కాబట్టి జంటలు పెళ్ళయిన ఏడాదిలోగా పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు కనిపించనపుడు సంతానవైద్యంలో అనుభవం వున్న వైద్యులను నేరుగా కలవడం వల్ల తప్పకుండా మీరు పిల్లల్ని కనడానికి అవకాశాలు మరింత ఎక్కువగా వుంటాయి. అలాగే వైద్యులు సూచించిన వైద్యవిధానాలను తప్పకుండా నమ్మకంతో స్వీకరించాలి.అప్పుడే ఫలితాలు అధికంగా వుండే అవకాశం వుంది.

ప్రశ్న : అర్పితారెడ్డి మేడమ్‌కు నమస్కారం.ఫెర్టిలిటి సెంటర్లు,ప్రయోగశాలలు గురించి అనేక సందర్భాల్లో చదువుతున్నాం.నిజంగా ప్రయోగశాలల ద్వారా నిర్వహించే పరీక్షలు,చికిత్సా పద్ధతులు పిల్లల్లేని వారికి ఎంత వరకు ఉపయోగకరంగా వుంటాయి?

జవాబు : చాలా మంచి విషయమే అడిగారు, ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లకు ప్రయోగశాలలనేవి చాలా కీలకమైన పాత్రను పోషిస్తాయి. ప్రయోగశాలల్లేకుండా ఈ రోజుల్లో ఏ వ్యాధిని నయం చేయలేని పరిస్థితి.ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణకు ఇవే మూలం. ఈరోజుల్లో ఐయుఐ,ఇక్సీ,ఐవిఎఫ్ వంటి అనేక వైద్యవిధానాలన్ని సంతానసాఫల్య చికిత్సలో వచ్చాయి. అవన్ని విజయం సాధించడానికి ప్రయోగశాలల్లో వచ్చె ఫలితాలే ముఖ్యం.ఇటీవల కాలంలో అనేక సంతాన సాఫల్య చికిత్సలన్నీ అందుబాటులోకి వచ్చి ఇదివరకు సంతానయోగం లేని అనేక జంటలకు పిల్లల్నిస్తున్నాయి. ఆధునిక చికిత్సలను గమనిస్తే అటు స్త్రీ పురుషుల నుంచి ముఖ్యంగా అండాలను లేదా శుక్రకణాలను తీసి భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం ప్రయోగశాలలో అతిశీతలంగా భద్రపరిచి వుంచటం, ప్రయోగశాలలో ఫలదీకరణం చెందించిన సూక్ష్మపిండాలు కొన్ని స్త్రీ గర్భాశంలో ప్రవేశపెట్టగా మిగిలిన అదనపు పిండాలను అతిశీతలంగా (క్రయోప్రిజర్వేషన్) లో వుంచి వాటినే తర్వాత వాడటం,అవసరాన్నిబట్టి అండాలనుగానీ,శుక్రకణాలను గానీ దాతల నుంచి స్వీకరించి చికిత్సల్లో వాడటం, పిండాన్ని మరో స్త్రీ గర్భాశయంలో పెంచే అవకాశం వుండటం (సరోగసీ) ఇటువంటి విన్నూత్న విధాలఎన్నో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటన్నింటికి ప్రయోగశాలలు చాలా ముఖ్యమై పాత్ర పోషించడంమీరు గమనిస్తుంటారు

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు
ఫ్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్,
ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

కోరమంగళ
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు
విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105

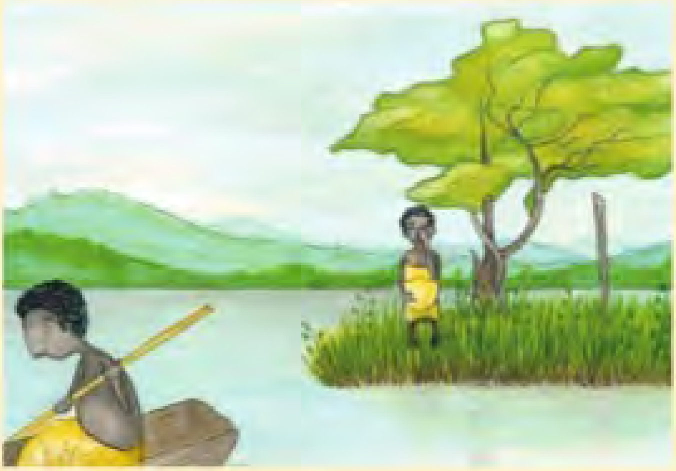


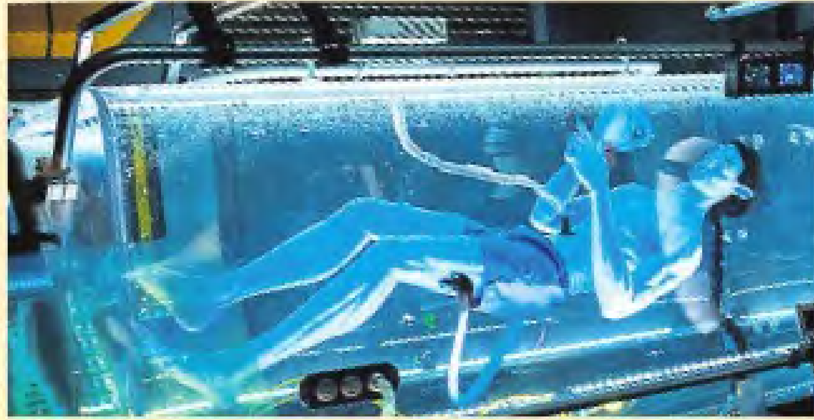
ప్రొద్దుటూరు
పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

• టాప్ స్టోరీస్











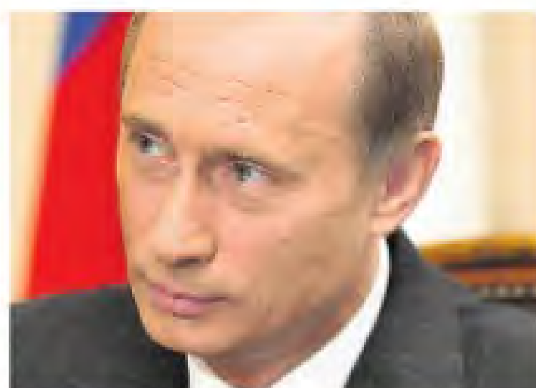




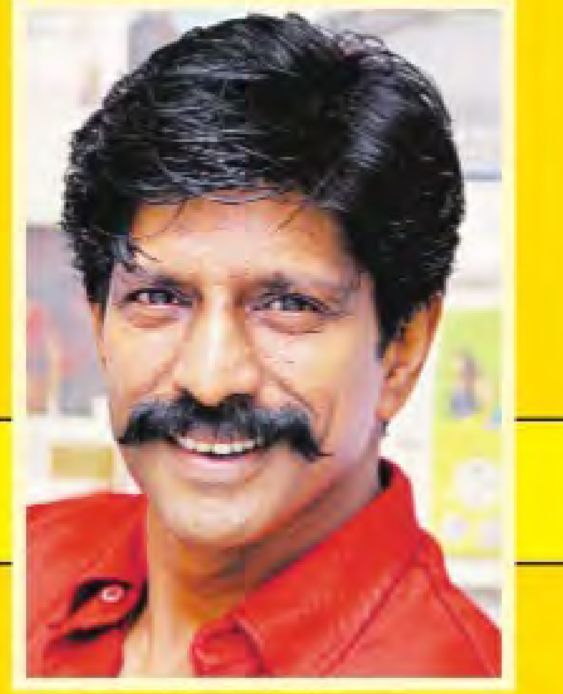
జీవన సారం

ఉగ్రవాదానికి ఏ జాతీయతా లేదు.
దానికి ఏ మతమూ లేదు.

- వ్లాదిమిర్ పుతిన్, రష్యా అధ్యక్షుడు



• హేవ్ ఫన్



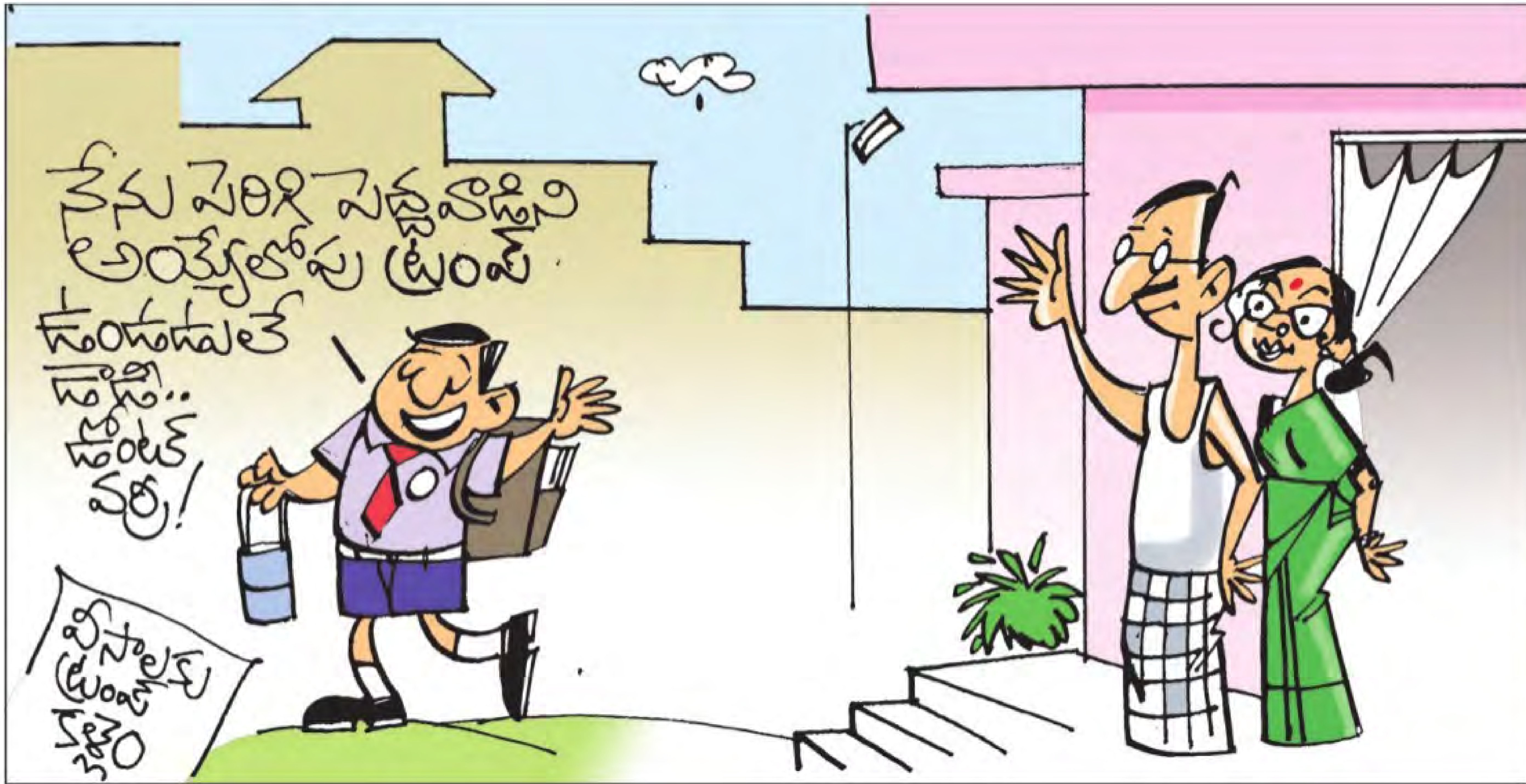
జై జవాన్

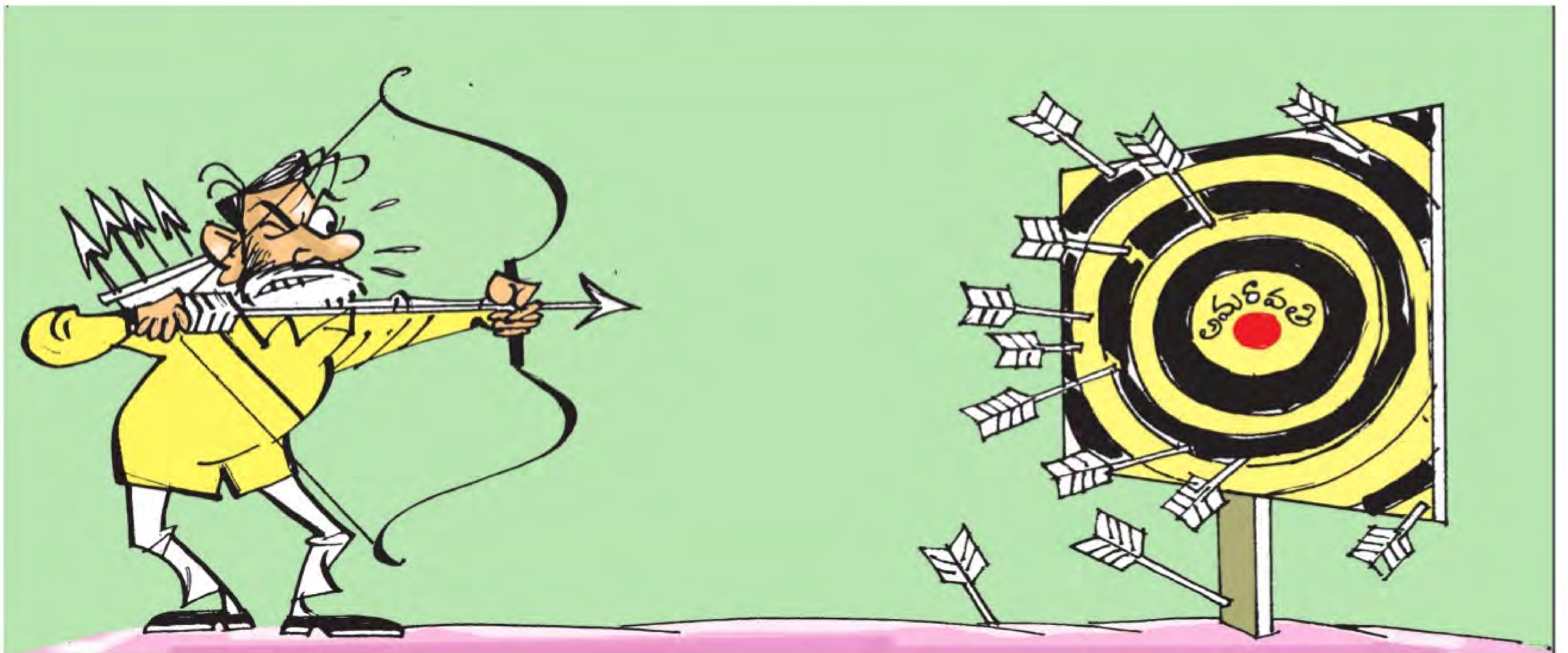
నా దేశం పవిత్రమైన గడ్డ.
ఆ మట్టి నా నుదుటి మీద ఎగిరే జెండా.
ఆ నుదుటిని ఈ మట్టిలో పాతారు.
వాళ్లు దాన్ని నా సమాధి అనుకున్నారు.
మనవాళ్లు అది దేశభక్తి 'పాదు' అన్నారు.
నా మాతృప్రేమకు 'పాడె' కాదు..
వాడి తల నరికే 'వాడి' అన్నారు.
ఈతరం నుదుటన పూసుకునే క్రాంతి అన్నారు.
మా అమ్మకు చెప్పే వెళ్లా.
ఈ అమ్మకు ప్రాణం ఇస్తానని.
మూట కట్టి పంపిన పేటికలో మోసిన ఈ మట్టిలో
ఖననం చేస్తే చాలు.
మళ్లీ 'మాతరం' గర్భం నుండి
ఈతరంలా పుడతా.
మళ్లీ మళ్లీ అమరుడిని అవుతా.
మళ్లీ మళ్లీ పూస్తా.
భరతమాత మెడలో మాలకు...
కావలసినన్నిసార్లు పూస్తా.
దండనై వందేమాతరం పాడుతా.
వెనకంజ వెయ్యలా.
మడమ తిప్పలా.
మాట తప్పలా.
సమాధి పువ్వును నేను.
ఉగ్ర సమాధిపై జెండా నేను.

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ


నయీం
నయీం కేసులో ఐదుగురు పోలీసు అధికారులపై వేటు




నేను పెరిగి పెద్దవాణ్ణి అయ్యేలోపు ట్రంప్ ఉండడులే డాడీ.. డోంట్ వర్రీ!


అమరావతి





• ఫన్నీ ఫుడ్

మిడతల పిండి వంటలు

మిడతల దండును చూస్తే సాధారణంగా జనాలు భయపడి ఛస్తారు గానీ, కొన్ని దేశాల్లోని వారైతే పంట పండిందని తెగ సంబరపడిపోతారు. ఎందుకంటే మిడతలను ఆహారంగా తీసుకుంటారు వాళ్లు. మెక్సికో, ఫిలిప్పీన్స్ తదితర దేశాల్లో మిడతలను తినే అలవాటు వందల ఏళ్ల నుంచి ఉంది. ఇటీవలి కాలంలో సృజనాత్మకత గల కొందరు మిడతలను పట్టి, వాటిని ఎండబెట్టి, ఎండబెట్టిన మిడతలను మరపట్టి పిండిచేసి, ఆ పిండితో నానారకాల పిండి వంటలు తయారు చేయడం మొదలుపెట్టారు. గోధుమపిండి, మైదాపిండి వంటి వాటితో రొట్టెలు, కేకులు, బిస్కట్లు వంటివి తయారు చేసుకున్నట్లే మిడతలపిండితోనూ తయారు చేసుకుంటున్నారు. మిడతలపిండి వంటకాలు ఇంతకీ ఎలా ఉంటాయో రుచి చూడాలనుకుంటున్నారా? ఆన్‌లైన్‌లో రకరకాల బ్రాండ్లతో మిడతలపిండి దొరుకుతుంది. శుభ్రంగా తెప్పించుకుని ట్రై చెయ్యండి.



లెఫ్ట్ అయినా రైట్ అయినా!

మధ్యప్రదేశ్‌లోని సింగ్రౌలిలో ఉన్న 'వీణ వందిని' అనే స్కూల్‌కు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. ఈ స్కూల్లో ఉన్న విద్యార్థులందరూ రెండు చేతులతోనూ రాయగలరు. అలాగే ఒకే సమయంలో రెండు చేతులతో రెండు భాషలలోనూ రాయగలరు. ఒకటవ తరగతిలో ఉన్నప్పుడే పిల్లలకు శిక్షణ ఇస్తారు. మూడో తరగతిలోకి వచ్చే సమయానికి రెండు చేతులతోనూ వేగంగా రాసే దశకు చేరుకుంటారు విద్యార్థులు.

'మాజీ రాష్ట్రపతి బాబు రాజేంద్రప్రసాద్ రెండు చేతులతోనూ రాయగలరు' అనే విషయాన్ని ఎక్కడో చదివారు స్కూల్ వ్యవస్థాపకుడు వి.పి.శర్మ. ఇక అప్పటి నుంచి తాను స్థాపించిన స్కూల్లో చదివే పిల్లలకు రెండు చేతులతో రాయగలిగేలా శిక్షణ ప్రారంభించారు. దీని వల్ల పిల్లల్లో చురుకుదనం, ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని అంటున్నారు ఆయన. ఉర్దూతో సహా రకరకాల భాషలు నేర్పించడం కూడా ఈ స్కూల్ ప్రత్యేకత. విశేషం ఏమిటంటే కొరియా నుంచి వచ్చిన ఒక బృందం ఈ పిల్లలపై ప్రత్యేక పరిశోధనలు చేసింది.



• సిల్లీ బిజినెస్

బాత్రూమ్ సింగర్ల కోసం...

కొందరికి పాడాలనే ఉబలాటం ఉంటుంది. కానీ వేదికలెక్కి మైకు పుచ్చుకుని లోకుల ఎదుట బాహాటంగా పాడలేరు. అలాగని పాడాలనే కోరికను చంపేసుకోలేరు. అలాంటి వాళ్లు బాత్రూంలో స్నానం చేసేటప్పుడు గొంతు విప్పుతారు. ఒంటిమీద నీళ్లు పడుతూ ఉంటే... ఆ హాయికి వారిలోని సింగర్ నిద్రలేచి పాట రూపంలో బయటపడటం చాలా సహజ పరిణామం. అలాంటప్పుడు కొందరు కూనిరాగాలు తీస్తుంటారు. ఇంకొందరు ఖూనిరాగాలు తీస్తుంటారు. అలాంటి గానానందలహరిలో ఓలలాడే బాత్రూమ్ సింగర్లకు ఇప్పటి వరకు ఒకటే లోటు. అదే మైకు. ఆ లోటు తీర్చడానికి మేమున్నామంటూ ముందుకొచ్చింది ఓ అమెరికన్ కంపెనీ. స్పాంజిని మైకాకారంలో తయారు చేసి, 'షవర్ మైక్' బ్రాండు పేరిట ఆన్‌లైన్‌లో అమ్మకాలు మొదలుపెట్టింది. దీనికి బాత్రూమ్ సింగర్ల నుంచి బాగానే ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. దీని ధర దాదాపు ఏడు డాలర్లు (సుమారు రూ.450) మాత్రమే. బాత్రూమ్‌లో గొంతు సవరించుకునే అలవాటు మీకూ ఉన్నట్లయితే ఆన్‌లైన్‌లో తెప్పించుకోండి. షవర్ జల్లులో తడుస్తూ దీన్ని చేతపుచ్చుకుని ఇంచక్కా పాప్‌స్టార్‌లా పాటలతో రెచ్చిపోండి.









• ఫన్నీ ఫ్యాషన్

కాలికి తొడుగు... దానికో గొడుగు

వానొచ్చినా, ఎండొచ్చినా నెత్తికి రక్షణగా గొడుగు వేసుకుంటాం. మరి అపురూపమైన చెప్పులను ఎండా వానలకు అలా వదిలేస్తామా? వదలక నెత్తిన పెట్టుకుని వాటికి గొడుగు పడతారేంటి ఎవరైనా అని విసుక్కోకండి. చెప్పులకు గొడుగు పట్టాలనే ఐడియా ఓకే. అలాగని చెప్పులను నెత్తికెక్కించుకోనక్కర్లేదు. వాటికే బుల్లి గొడుగులు ఏర్పాటు చేస్తే పోలా అనుకున్నారు జపాన్ ఫ్యాషన్ రాయుళ్లు. చక్కగా గొడుగుల ఏర్పాటు గల చెప్పులను మార్కెట్‌లోకి వదిలారు. ఇప్పుడవే ఫ్యాషన్‌గా మారాయి. చెప్పులకు ఏర్పాటు చేసిన గొడుగులు మామూలుగా ముడుచుకుని ఉంటాయి. చినుకులు కురిసినప్పుడు చెప్పుల్లోంచి కాళ్లు బయటకు తీయకుండానే ముందువైపు బొటనవేలితో ఓ ఒత్తు ఒత్తితే ఇంచక్కా గొడుగులు విచ్చుకుని, చెప్పులకు రక్షణగా నిలుస్తాయి.

• ఇదో టైపు

క్షుద్ర సూపర్‌మార్కెట్

టోగో రాజధాని లొమ్‌లో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద 'చేతబడి వస్తువుల మార్కెట్' ఉంది. ఆఫ్రికాలోని ఈ చిన్న దేశానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి చేతబడిని నమ్మేవాళ్లు, చేతబడి చేసేవాళ్లు వచ్చి ఈ చేతబడి మార్కెట్‌లో వస్తువులను కొంటుంటారు. ఈ మార్కెట్‌లో కోతి పుర్రె, ఏనుగు తోక ఎముకలు, గాడిద పండ్లు... ఇలా చేతబడికి కావలసిన వస్తువులన్నీ దొరుకుతాయి. అయితే ఈ మార్కెట్‌కు వచ్చే కస్టమర్లలో ఛోటామోటా పనులు చేసుకునే కూలీల నుంచి పెద్ద పెద్ద వ్యాపారవేత్తలు, విద్యావేత్తలు ఉండటం విశేషం.







• కలెక్షన్ కింగ్

పోస్టర్ మ్యూజియం!

ఒహయో(యు.ఎస్)కు చెందిన మారిస్ ఎవరెట్ అనే పెద్దాయన హాలీవుడ్ పాత సినిమాలకు సంబంధించిన ఒక లక్షాతొంభై ఆరు వేల పోస్టర్లను సేకరించి ఒక మ్యూజియంలా ఏర్పాటు చేశాడు. గత యాభై సంవత్సరాల నుంచి పోస్టర్ల సేకరణ చేపట్టాడు మారిస్. మారిస్ తండ్రికి స్టాంపులను సేకరించే అలవాటు ఉండేది. దీనికి భిన్నంగా తాను మాత్రం సినిమా పోస్టర్లను సేకరించేవాడు. మారిస్ అభిరుచి ఇప్పుడు వ్యాపారంగా మారింది. 'ఎవరెట్ కలెక్షన్' పేరుతో హాలీవుడ్ పాత సినిమా పోస్టర్ల నకళ్లను అమ్మడం మొదలుపెట్టాడు మారిస్.

• న్యూసైన్స్

గోవులకు కీటోన్‌మీటర్

పాడు చక్కెర జబ్బు మనుషులనే కాదు, పవిత్ర గోమాతలనూ పీడిస్తోంది. చక్కెర జబ్బుతో బాధపడే మనుషులకైతే చాలా సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. బడా బడా ఆస్పత్రులు ఉన్నాయి. డయాబెటిస్ స్పెషలిస్టులు ఉన్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకునేందుకు గ్లూకోమీటర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మరి చక్కెర జబ్బు సోకిన ఆవుల పరిస్థితి ఏమిటి? వాటి శరీరంలో చక్కెర మోతాదును ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవాలంటే ఎలా? అని ఆలోచించాడు లివర్‌పూల్ వర్సిటీలోని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ వెటర్నరీ సైన్స్‌కు చెందిన పశువైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ డాయ్ గ్రోవ్ వైట్. ఆ ఆలోచనతోనే ఆయన ఆవుల కోసమే ప్రత్యేకమైన కీటోన్‌మీటర్‌ను రూపొందించాడు. దీని సాయంతో ఆవుల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయితో పాటు కీటోన్‌ల పరిమాణాన్ని కూడా ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవచ్చు. ఈ పరికరాన్ని బ్రిటన్‌లోని డయాబెటిక్ ఉత్పత్తుల కంపెనీ 'గ్లూకో ఆర్‌ఎక్స్' ఇటీవలే మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసింది.



పరమ బెస్ట్ ఐడియా!

'నేను చనిపోయిన తరువాత కూడా ప్రజలు నా సమాధి దగ్గర గుంపులు గుంపులుగా కనిపించాలంటే ఏంచేయాలోయ్' అడిగాడు మంత్రి.
బాగా ఆలోచించిన సెక్రెటరీ...
'మీ సమాధి ఉన్న ప్రాంతంలో ఫ్రీ-వైఫై సౌకర్యం ఏర్పాటు చేద్దాం సార్. ఎక్కడెక్కడి నుంచో జనాలు వస్తారు' అన్నాడు.



• హిస్టోరియా



లిబర్టీని అమ్మేసిన జాదూగాడు

జనాలకు కుచ్చుటోపీలు వేసే జాదూగాళ్లు చాలామందే ఉన్నా, చరిత్రకెక్కిన మహామురుదు మాయగాళ్లు కొద్దిమంది మాత్రమే! జార్జి సీ పార్కర్ అనే అమెరికన్ మాయగాడు అలాంటిలాంటి చిల్లరమల్లర మోసగాడు కాదు. దేనినైనా సునాయాసంగా అమ్మేయగల నైపుణ్యం పార్కర్ దొరగారి సొంతం. డాబుసరి వేషంతో ఘరానాగా పెద్దమనిషిలా కనిపించేవాడు. మాటలతో ఎవరినైనా ఇట్టే ఆకట్టుకొనేవాడు. అమెరికాకు కొత్తగా వలస వచ్చిన జనాలకు వలవేసి మాటలతో బురిడీ కొట్టేవాడు. ఫోర్జరీ పత్రాలు సృష్టించి ఏకంగా స్టాచ్యూ ఆఫ్ లిబర్టీ, బ్రూక్లిన్ బ్రిడ్జి వంటి కట్టడాలను అవలీలగా అమ్మి పారేశాడు. ఇవి మాత్రమే కాదు, న్యూయార్క్ నగరంలో ముఖ్యమైన కొండగుర్తులుగా పేరుపొందిన మాడిసన్ స్క్వేర్ గార్డెన్, మెట్రోపాలిటన్ మ్యూజియం ఆఫ్ ఆర్ట్, గ్రాంట్స్ టోంబ్ వంటివి కూడా అమ్మేశాడు. చివరకు వయసు మళ్లిన దశలో పోలీసులకు చిక్కాడు. కింగ్స్ కౌంటీ కోర్టు అతడికి యావజ్జీవ శిక్ష విధించడంతో పార్కర్ దొరగారు తన జీవితంలోని చివరి ఎనిమిదేళ్ల కాలాన్ని సింగ్ సింగ్ జైలులో గడిపాడు. తోటి ఖైదీలే కాకుండా, జైలు వార్డర్లు కూడా అతడి ఘనకార్యాలను పదేపదే చెప్పించుకునేవారు.

హృదయ కాలేయం



హార్ట్ సర్జన్ హృదయ కుమార్ ఎందుకు షాక్‌లో ఉన్నాడు?
ఎందుకంటే...
ఒకావిడ ఆయన దగ్గరకు వచ్చి...
'ఏవండీ... ఇంతకుముందు మా ఆయనకు హార్ట్ సర్జరీ చేశారు కదా. లోపల ఎవరైనా అమ్మాయిగానీ ఉందా?' అని ఎంక్వైరీ చేసింది.

• దురాచారం

పనిష్‌మెంట్ ఐలాండ్

ఆఫ్రికన్ దేశం ఉగండాలో 'పనిష్‌మెంట్ ఐలాండ్' అనే దీవి ఉంది. ఏ అమ్మాయి అయినా పెళ్లి కాకుండానే తల్లి అయితే, అలాంటి వాళ్లను తీసుకొచ్చి ఈ దీవిలో వదిలేస్తారు. అలా ఎంతో మంది అమ్మాయిలు ఈ దీవిలో దిక్కు మొక్కు లేకుండా చనిపోయారు. అదృష్టం బాగున్న వాళ్లు మాత్రం ఏ పుణ్యాత్ముడి వల్లో రక్షించబడి అజ్ఞాతంగా తలదాచుకుంటారు. 'పరువు' మాత్రమే కాదు 'డబ్బు' కూడా ఈ శిక్షల వెనుక కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పెళ్లి కాకుండానే తల్లి కావడం వల్ల తమకు రావలసిన 'కన్యాశుల్కం' కూడా కోల్పోతున్నామని కోపం కూడా తల్లిదండ్రులలో ఉంటుందట!



• ఫ్యూచర్ ట్రెండ్

మల్లెపూవు జీన్స్

ఒకప్పుడు ప్యాంట్ మీద ఏ కాస్త చిరుగు కనిపించినా...ఆ ప్యాంట్ అడ్రస్ లేకుండా పోయేది.



ఇప్పుడు ఎన్ని చిరుగులు ఉంటే అంత అందం అంత స్టైల్! రేపోమాపో 'మురికి... పరమ మురికి' అనే ట్రెండ్ కూడా యువతను అలరించనుంది.

అమెరికాకు చెందిన 'నోరాస్ట్రోమ్' జీన్స్ కంపెనీ సరికొత్త 'మడ్డీ జీన్స్'ను విడుదల చేసింది. వీటిని ధరిస్తే...అప్పుడే మురికి గుంట నుంచి లేచొచ్చినట్లు కనిపిస్తారు. ఈ జీన్స్ ధర ఇప్పటికైతే ఇరవై ఏడు వేల రూపాయల పై మాటే. ఆశ్చర్యపడుతున్నాంగానీ... మడ్డీ జీన్స్ మన దగ్గరికి వచ్చే రోజు ఎంతో దూరంలో లేదు!

కొత్త పండోరా లోకం



వెండితెర అద్భుతం 'అవతార్'ను చూసిన వారికి ఒకసారి పండోరా గ్రహానికి వెళ్లొస్తే బాగుణ్ణు అనిపిస్తుంది. 'అదేం భాగ్యం. అలాగే వెళ్లిరండి' అంటుంది డిస్నీ వరల్డ్. లేని లోకానికి ఎలా వెళతాం? అనుకుంటున్నారా? విషయం ఏమిటంటే వాల్ట్ డిస్నీ వరల్డ్, ఫ్లోరిడాలోని 12 ఎకరాల స్థలంలో పండోర గ్రహాన్ని సృష్టించింది.

త్రీడీ-అద్దాలు పెట్టుకొని ఈ పండోరలోకి అడుగు పెడితే మనం భూగ్రహం మీద ఉన్నామనిపించదు. అరివీరభయంకర రాక్షసులలాంటి అంతెత్తు కొండలు, అందమైన కవిత్వంలాంటి తెల్లటి జలపాతాలు, రకరకాల గ్రహాంతర మొక్కలు, నీలిరంగు పండోరియన్‌లు... ఓహో... నిజంగానే మనం పండోరాకి పనిగట్టుకొని వెళ్లినట్లుగానే ఉంటుంది.

ఇంతేనా? ఇంకొంచెం ఉంది. 'నావీ రివర్' అనే గ్రహాంతర నదిలో వెన్నెల వెలుగులో నౌకావిహారం చేయవచ్చు. నేపథ్యంలో అద్భుతమైన సంగీతాన్ని వినవచ్చు. అలిసిపోయిన వాళ్లు ఆ పక్కకు వెళ్లి 'ఏలియన్ ఫుడ్' అనే సరికొత్త వంటకాలను రుచి చూడవచ్చు!



ఆరోజుల్లో...

'ఒకప్పుడు మా అమ్మ నా చేతికి పది రూపాయలు ఇచ్చి మూలలో ఉన్న షాప్‌కి పంపితే...

5 కేజీల ఆలుగడ్డలు
6 కేజీల ఉల్లిగడ్డలు
3 మిల్క్ ప్యాకెట్లు
4 బ్రెడ్ ప్యాకెట్లు

డజను కోడిగుడ్లు... పట్టుకొచ్చేదాన్ని. ఛా... ఇదేం కాలం' నిట్టూర్చింది బామ్మ.

'ఆ రోజుల్లో పది రూపాయలు పెడితే ఇన్ని సరుకులు వచ్చేవన్నమాట' ఆశ్చర్యంగా అన్నాడు మనవడు.

'ఈరోజుల్లో కూడా వస్తాయి... ఏం లాభం... ఏ షాప్‌కు వెళ్లినా వెధవ సెక్యూరిటీ కెమెరాలు. పాడుకాలం దాపురించింది' అని అసలు విషయం చెప్పకనే చెప్పింది బామ్మ.

స్ట్రేంజ్‌లైఫ్



బొద్దింక ఎలుకను చూసి భయపడుతుంది.
ఎలుక పిల్లిని చూసి భయపడుతుంది.
పిల్లి కుక్కను చూసి భయపడుతుంది.
కుక్క తన యజమాని అప్పారావును చూసి భయపడుతుంది.
అప్పారావు తన భార్యను చూసి భయపడతాడు.
ఆ భార్య బొద్దింకను చూసి భయపడుతుంది!

సమస్య

శంకర్రావు: మొత్తానికైతే నా సమస్యకు పరిష్కారం దొరికిందయ్యా. 5 లక్షలు పెట్టి 'హియరింగ్ ఎయిడ్' కొన్నాను. పోతే పోయాయి డబ్బులు. చిన్న శబ్దం కూడా క్లియర్‌గా వినబడుతుంది.

అప్పారావు: ఏ కంపెనీదండీ అది?

శంక్రరావు: పావు తక్కువ పదకొండు అండీ!

లవ్ అంటే?

మ్యాథ్స్‌లో... ప్రాబ్లం
హిస్టరీలో.... యుద్ధం
సైన్స్‌లో... రియాక్షన్
ఆర్ట్‌లో.... హార్ట్!

దిన పత్రికలో ఒక ప్రకటన ఇలా ఉంది:



'వెడ్డింగ్‌సూట్ అమ్మబడును'
గమనిక: బై మిస్టేక్ ఒకేఒకసారి ధరించడం జరిగింది'

– కళ్యాణ్, కరీంనగర్

సైనసైటిస్, ఆస్తమా శాశ్వతంగా పోతాయి

సైనసైటిస్, ఆస్తమా దీర్ఘకాలం వేధించే జబ్బులని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ హోమియోలో శాశ్వతంగా తగ్గించే వీలుంది. సైనస్‌లో ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా వరకు సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. కానీ 5 మైక్రాన్ల కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టికల్స్ సైనస్‌లో ఆగకుండా నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. వీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా పెస్టిసైడ్స్ ఉపయోగించిన పదార్థాలు తీసుకోవడం, ప్రిజర్వేటివ్స్ వాడిన ఆహారపదార్థాలు తినడం, వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం వంటివి సైనస్ సమస్యకు, ఆస్తమాకు కారణమవుతాయి.

లక్షణాలు : సైనసైటిస్‌లో ముక్కు దిబ్బడ, తలనొప్పి, ముక్కులో నుంచి దుర్వాసన వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గు, ఆయాసం. పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఛాతీ పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది.

హోమియోతోదూరం

వేటివల్ల సైనసైటిస్, ఆస్తమా లక్షణాలు ఎక్కువ వుతున్నాయో గుర్తించి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. జీవనవిధానం మార్చుకోవడంతో పాటు హోమియో చికిత్స తీసుకుంటే సైనస్, ఆస్తమా శాశ్వతంగా పోతాయి. మూల కారణాన్ని తొలగించే విధంగా హోమియో వైద్యం ఉంటుంది.

Dr. K Ravikirane

M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON

గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి

ఫోన్ : 7842 108 108, 7569 108 108

V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి

సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి

10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.



హెర్పిస్ బాధకు ఇక సెలవు

అతి సూక్ష్మమైన వైరస్ హెర్పిస్. జీవితాంతం బాధించే ఈ వైరస్‌ను హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ అంటారు. ఇది రెండు రకాలు.

హెచ్ఎస్‌వి 1 : ఇది నోటి దగ్గర పొక్కుల రూపంలో బయటపడుతుంది. పెదవుల చుట్టూ తెల్లని నీటిపొక్కులలాగా కనిపిస్తుంది. ఎక్కువగా పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా ఇవి వచ్చిపోతూ ఉంటాయి.

హెచ్ఎస్‌వి 2 : జననావయవాల దగ్గర పొక్కులతో బయటపడుతుంది. దీనినే జెనిటల్ హెర్పిస్ అంటారు. చిన్న చిన్న నీటి పొక్కులలాగా వచ్చి పగిలిపోతుంటాయి. తగ్గినట్టే తగ్గి తిరిగి రావడం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్ వైరస్ శృంగారం జరిపే సమయంలో వ్యాప్తి చెందుతుంది. కలయిక సమయంలో చర్మం చిట్లినప్పుడు పుండ్లు, గాయాల ద్వారా ఈ వైరస్ వ్యాపిస్తుంది. శరీరంలోకి ప్రవేశించిన ఈ వైరస్ కొద్దిరోజుల్లోనే ప్రభావం చూపిస్తుంది. రోగిలోని రోగనిరోధకవ్యవస్థ బలహీనపడినపుడు మానసిక ఆందోళన, శారీరక ఆందోళన ఉన్నప్పుడు వాతావరణ పరిస్థితులు మారినపుడు ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చినపుడు సునామిలాగా విజృంభిస్తుంది.

హోమియో చికిత్స : హెర్పిస్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈచికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా హెర్పిస్ తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ వస్తుంది. అయితే హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టదు. అనుభవజ్ఞుడైన హోమియో వైద్యుని దగ్గర చికిత్స తీసుకుంటే హెర్పిస్ శాశ్వతంగా తరిమేయవచ్చు.

హెచ్ఐవి ఉన్నా హోమియోతో జీవితం

హెచ్ఐవి పేరు వింటనే తెలియని భయం. ఎందుకంటే చికిత్స లేని వ్యాధి అది. నిజమే. కానీ ఇప్పుడు అద్భుతమైన మందులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వైరస్ పూర్తిగా శరీరంలో నుంచి తొలగిపోకపోయినా ఆ వైరస్ ఎటువంటి ప్రభావం చూపకుండా చేసే హోమియో మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి అంటే ఒక వ్యాధి అని చెప్పడం కన్నా వ్యాధులు రావడానికి కారణమయ్యే వాతావరణాన్ని శరీరంలో కలగజేస్తుందని చెప్పవచ్చు. అంటే చిన్న వాతావరణ మార్పులకే జలుబు చేయడం, జ్వరం రావడం, టీబీ సోకడం, విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా మృత్యువు చేరువవుతుంది. అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడితే వ్యాధులు వచ్చిపడతాయి. బలంగా ఉంటే హెచ్ఐవి ఏమీ చేయలేదు. సరిగ్గా హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేయడం పైనే దృష్టి పెడుతుంది.

లక్షణాలు : హెచ్ఐవి శరీరంలోకి ప్రవేశించగానే ఎటువంటి మార్పులు కనిపించవు. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత అంటే సీడీ 4 కణాల సంఖ్య తగ్గిపోయిన తరువాత వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరిలో ఐదారేళ్లకే సీడీ 4 కణాలు బాగా తగ్గిపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్లు మొదలవుతాయి. మరికొందరిలో పదేళ్లు పడుతుంది.

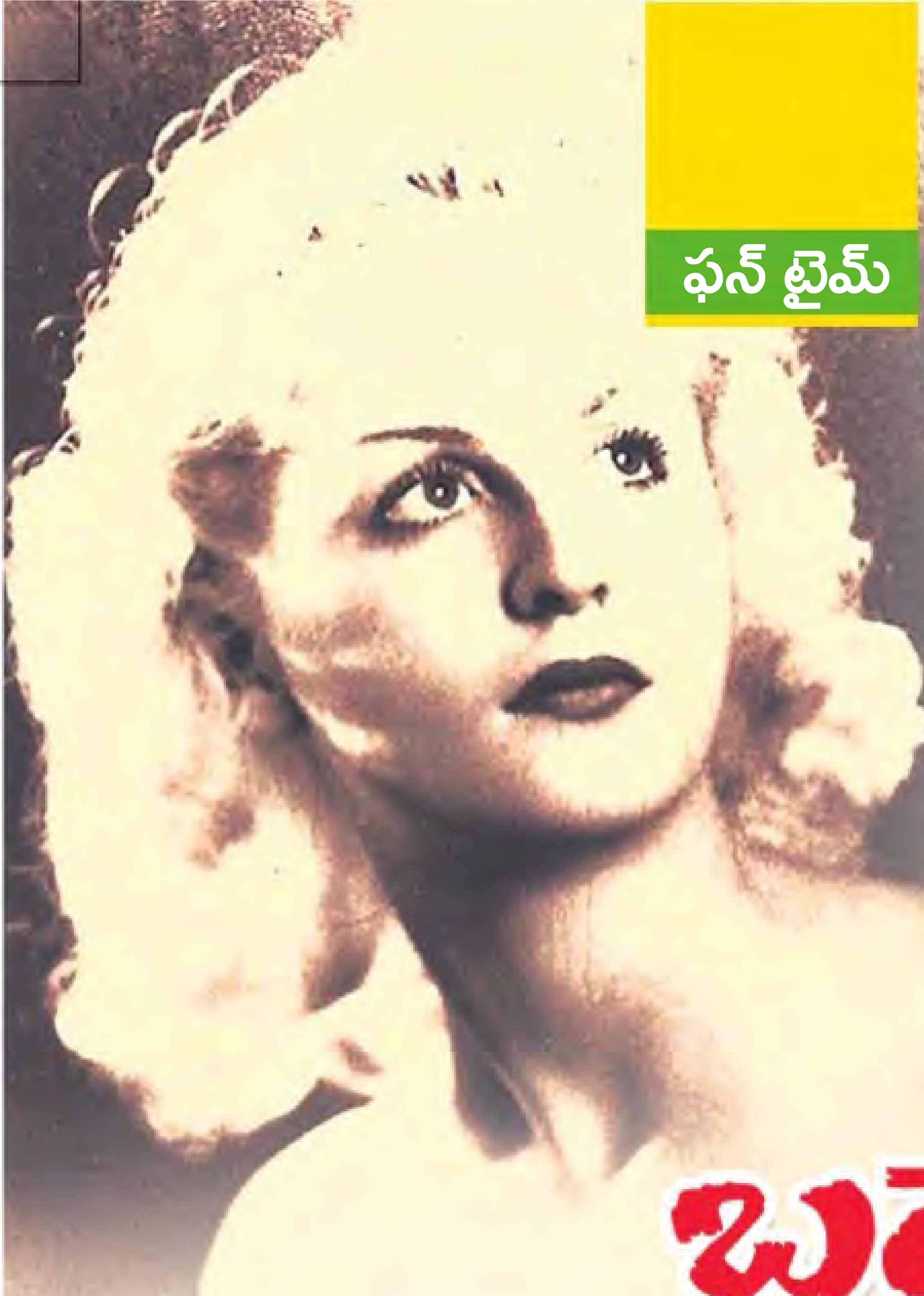
హోమియో చికిత్స : హోమియో మందుల వల్ల రోగనిరోధకవ్యవస్థ తిరిగి బలపడుతుంది. సీడీ 4 కణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అవకాశవాద ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చోటు లేకుండా పోతుంది. ఆకలి బాగా పెరగడంతో బరువు పెరగడం ప్రారంభిస్తారు. హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా అందరిలాగే సాధారణ జీవితం గడిపే అవకాశం లభిస్తుంది. హోమియో మందులు సక్రమంగా తీసుకుంటే

హెపటైటిస్ పీడ ఇలా వదిలింది

నా పేరు భాను. నా వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం. మంచి జీతం, లైఫ్ హ్యాపీగా ఉంది అనుకుంటున్న సమయంలో అకస్మాత్తుగా ఒక సమస్య మొదలయ్యింది. మరికొన్ని రోజులు అలస్యమైతే ప్రాణాలు కూడా పోయేవి. ఇంతకీ నా అనారోగ్య లక్షణాలు ఎలా మొదలయ్యాయంటే... ప్రారంభంలో నీరసంగా ఉండటం, ఆకలి లేకపోవడం, ఆకలిగా అనిపించినా తినాలని అనిపించకపోయేది. తింటే వాంతులు అయ్యేవి. కొన్ని రోజులకు కడుపు నొప్పి కూడా మొదలయింది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే పరీక్షలన్నీ చేసి హెపటైటిస్ వైరస్ సోకిందని చెప్పారు. ఫ్యాటీలివర్ సమస్య కూడా ఉందన్నారు. దాంతో నాకు ఒక్కసారిగా పాతాళంలో కూరుకుపోయినట్టిగా అనిపించింది. కాలేయ వ్యాధులతో చనిపోతున్న వారి వార్తలు రోజు వింటూనే ఉన్నాను. ఆ సమయంలోనే తెలిసిన మిత్రుడు ఒకడు హోమియో చికిత్స గురించి చెప్పాడు. దాంతో ఆగమేఘాల పరిగెత్తుకుంటూ డాక్టర్ రవికిరణ్ గారి దగ్గరకు వెళ్లాను.

చికిత్స తరువాత

హోమియో మందులతో త్వరగా కోలుకుంటావని, ఏమాత్రం భయపడాల్సిన అవసరం లేదని డాక్టర్ గారు ధైర్యం చెప్పారు. హోమియో చికిత్స మొదలు పెట్టాక వారం రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది. వికారం తగ్గింది. ఆకలి పెరిగింది. నెల రోజుల తరువాత చాలా మార్పు కనిపించింది. వైరల్ లోడ్ పరీక్ష చేయిస్తే అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నట్లుగా తేలింది. ఫ్యాటీలివర్ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. జీవితం ముగిసిందన్న దశలో హోమియో చికిత్స ప్రాణాలు నిలిపింది. ప్రస్తుతం యథావిధిగా జాబ్‌కు వెళుతున్నాను. నాకు కొత్త జీవితం ప్రసాదించినందుకు డాక్టర్‌గారికి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు.



ఫన్ టైమ్







బడాయి బామ్మ



''ఫెంటాస్టిక్! దట్స్ గ్రేట్! ఐ వాంటెడ్ యా..! ఎక్సలెంట్ బాడీ లాంగ్వేజ్! వాటే పెర్ఫార్మెన్స్ యా..! బ్యూటీ..! సూపర్బ్! బ్రిలియంట్ వేరియేషన్స్ యు నో..! మైండ్ బ్లోయింగ్ యా..! ఇట్స్ రొమాంటిక్! ఇట్స్ ఎక్స్‌ట్రార్డినరీ యా..! ఎగ్జాట్లీ దిస్ ఈజ్ ద హైట్స్ ఆఫ్ ఎమోషన్..! ఇట్స్ రియల్లీ డిఫరెంట్..! హేయ్ ఇట్స్ క్యూట్ యా..! ఐనో ఇట్స్ పాథటిక్..! జస్ట్ రిలాక్స్..!'' అంటూ చిత్రం శ్రీను.. 'సొంతం' సినిమాలో ఎంఎస్ నారాయణతో ఓ ఫోటో షూట్ చేస్తాడు గుర్తుందా..? అలాంటి ఫొటో షూట్‌నే ఈ 95 ఏళ్ల బామ్మకు జరిగింది. అయితే డిజిటల్ కెమెరా కావడంతో ఫొటోరీల్ మరిచిపోయే సమస్య తలెత్తలేనట్టుంది. ఫొటోస్ అద్భుతంగా వచ్చాయి. డిఫరెంట్ వేరియేషన్స్‌లో... డిఫరెంట్ ఎమోషన్స్‌తో... పోజులిచ్చిన ఈ బామ్మగారి పేరు ఎర్ని స్టోల్బెర్గ్. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన ఈ మోడర్న్ బామ్మ పోజులకు ఫిదా అయిన నెటిజన్లు, సిటిజన్లు... హాట్ హాట్ గ్యాలరీలను పక్కన పెట్టి మరీ.... బామ్మగారికి లైక్‌ల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. షేర్లు, కామెంట్స్‌తో కాంప్లిమెంట్స్ ఇచ్చేశారు. హ్యాండ్ బ్యాగ్స్ వేసుకుని, గాగుల్స్ పెట్టుకుని యమా మోడర్న్‌గా తయారైన ఈ బామ్మగారు తన యుక్తవయస్సులో ఎలా ఉండేదో చూస్తే ఎవరైనా ఫిదా కావాల్సిందే మరి.



• కాపీరాగం

'బిజినెస్‌మెన్' సినిమాలో 'ఓ పిల్లా చావ్ పిల్లా చావ్ చావ్' అనే హిట్ పాట ఉంది. తమన్ చేసిన ఈ పాట గైడో చైసా డైరెక్ట్ చేసిన ఇటాలియన్-వార్ డ్రామా ఫిల్మ్ 'పార్టిజియానో జానీ'లోని పాటకు కాపీ.

రొమేనియన్ వయోలనిస్ట్ అలెగ్జాండర్ బలెన్‌స్కూ స్వరపరిచిన ఈ పాటలో 'చావ్ బెల్లా చావ్ బెల్లా చావ్ చావ్' అని వినిపిస్తుంది. వాళ్ల 'చావ్ బెల్లా' మన తెలుగులో మాత్రం 'చావు పిల్లా' అయిపోయింది!



ఆయన అడవిలోకి ఎందుకు వెళ్లేవాడంటే...

గొప్పగా రచనలు చేయడానికి రచయితలకు ప్రేరణలు చాలానే ఉంటాయి. అవి మానసికం కావచ్చు, భౌగోళికమైనవి కావచ్చు. జేమ్స్‌బాండ్ సృష్టికర్త ఇయాన్ ఫ్లెమింగ్, తాను రచనలు చేయడానికి ముందు ప్రేరణ కోసం జమైకా అడవుల్లోకి వెళ్లేవాడట. రకరకాల పక్షులను నిశితంగా పరిశీలించేవాడట. ''బాండ్ నిజమైన ప్రకృతి ప్రేమికుడు. ఆయన నవలల్లో ఎవరైనా ఒక పక్షిని చంపితే...ఆ పాత్రను అంతం చేసేవాడు'' అంటాడు ఫ్లెమింగ్‌పై పుస్తకం రాసిన పార్కర్ అనే రచయిత. విశేషం ఏమిటంటే జేమ్స్ బాండ్ అనే పేరు కూడా ఒక పక్షి శాస్త్రవేత్త పేరే! ఆ జేమ్స్‌బాండ్ ' ఫీల్డ్ గైడ్ బర్డ్స్ ఆఫ్ ది వెస్టిండీస్' పేరుతో పుస్తకం కూడా రాశాడు. జమైకాలో కొన్ని అరుదైన పక్షుల పేర్లను కూడా తన నవలల్లో కొన్ని పాత్రలకు పెట్టేవాడు ఫ్లెమింగ్.



కిడ్నీలో రాళ్ళు

స్టార్ హోమియోపతి

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం అనేది ఈ మధ్యకాలంలో చాలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఒక సర్వే ప్రకారం భారతదేశంలో పురుషుల్లో 10.6% మందిలో మరియు స్త్రీలలో 7.1% మందిలో ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి మారిన జీవనశైలి, ప్రపంచ ఆధునీకరణ, మారిన ఆహార అలవాట్లు, స్థూలకాయం వంటివి ప్రధాన కారణాలుగా భావించవచ్చు. ఇది మన శరీరం యొక్క భారీ కర్మాగారం. ఇందులో నిరంతరం రకరకాల జీవక్రియలు జరిగిపోతూనే ఉంటాయి. వీటిని బయటకుపంపించంటంలో మూడు అవయవాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తుంటాయి. మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, చర్మం ఈ మూడు ముఖ్యమైన విసర్జక అవయవాలు. మళ్ళీ వీటిలో కూడా 90% మలినాలను విసర్జించేవి మూత్రపిండాలే. మూత్రపిండాలురక్తంలోనివిషపదార్థాలనుఅదనంగాఉన్న నీటిని క్రమంగా తొలగిస్తుంటాయి. మన కిడ్నీలు ప్రతీ రోజు 200లీటర్లరక్తాన్ని వడపోస్తా యి.

నేటి ఉరుకు పరుగుల జీవితాల్లో చాలామంది సరిపడా నీళ్ళు కూడా తాగలేకపోతున్నారు. ఫలితంగా ఈ కిడ్నీ రాళ్ళతో సతమతమయ్యే వారి సంఖ్య నానాటికీ పెరిగిపోతుంది. చాలా సందర్భాల్లో ఈ రాళ్ళు చాలా చిన్నవిగా ఉంటూ మూత్రంలో విసర్జింపబడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో రాళ్ళ పరిమాణం పెద్దగా ఉండటం కాని, మూత్ర నాళాల్లో చిక్కుకొని తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి. **కారణాలు:** అధిక బరువు, ద్రవపదార్థాలు తీసుకోక పోవటం. మూత్ర అవయా వాల్లో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్. నీరు తగినంత తాగక పోవడం. జన్యుపరమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు. ఎక్కువగా వేడి వాతావరణంలో ఉండటం. వంశపారం పర్యం. కొన్ని రకాల మందులు వాడటం. **లక్షణాలు:** పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి, నీరసం, వికారం, తీవ్రమైన జ్వరం. విపరీతమైన చమటలు, బరువు తగ్గడం. మూత్రంలో రక్తంపడటం (దీన్ని హిమచ్యూరియా అంటారు) మూత్రంలో మంట రావటం. మూత్రంలో చీము రావడాన్ని పైయూరియా అంటారు.



జాగ్రత్తలు: నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి, నీరుగాని ఇతర ద్రవ పదార్థాలు గాని మొత్తంగా కలిపితే రోజుకు 4 లీటర్లు తగ్గకుండా తీసుకోవాలి. కిడ్నీలో అప్పటికీ ఆక్సలేట్ రాళ్ళు ఉంటే, ఆక్సలేట్ ఉండే

డా. మురళి అంకిరెడ్డి
M. D (Homeo)
స్టార్ హోమియోపతి
www.starhomeopathy.com



పదార్థాలుఅంటే చాక్‌లేట్, పాలకూర, సోయా, ఎండు చిక్కుడు ధాన్యాలాంటివి తీసుకోకుడదు. కాల్షియం సిట్రేట్‌కు కిడ్నీలో రాళ్ల ఏర్పడకుండా నివారించే లక్షణం ఉంది కాబట్టి అవి శరీరానికీ అందేలా ఆహార నియమాలను పాటించడం మంచిది. కూల్‌డ్రింకులను అస్సలు తాగకూడదు.

నిర్ధారణ పరీక్షలు: కిడ్నీ ఎక్సరే, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ & కిడ్నీ పరీక్ష, రక్తపరీక్ష, మూత్ర పరీక్ష.

హోమియో చికిత్స: హోమియోపతిలో శారీరక, మానసిక, లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని ఎలాంటి సర్జరీ అవసరం లేకుండానే కిడ్నీలోరాళ్ళు పరిమాణం మరియు అవి ఏ వైపున ఏర్పడ్డాయో వాటి ఆధారంగా మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా బెరిబెరి వల్గరీస్, సరస పరిల్ల, కల్కేరియకార్బ్, కోలోసింత్ మందులను డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో వాడాలి.

సికింద్రాబాద్, కొత్తపేట, కూకట్‌పల్లి, గచ్చిబౌలి, హన్మకొండ, వైజాగ్, తిరుపతి, విజయవాడ, రాజమండ్రి, గుంటూరు, కర్నాటక, దుబాయి, లండన్, మాంచెస్టర్. ✆ 90300 75455

సంతానలేమికి పరిష్కారాలు

ఫర్టీ 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం

భార్యాభర్తల్లో ఇద్దరూ సంవత్సరం పాటు ఎలాంటి నిరోధక మందులూ వాడనప్పటికీ సంతానం కలగకపోతే దాన్ని 'సంతానలేమి'గా నిర్ధారించవచ్చు. కొన్నిసందర్భాల్లో కారణం ఏంటన్నది తెలుసుకోవడం సాధ్య కాదు. దాదాపు 10-20% మంది ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇక ముందు సంతానలేమితో బాధపడాల్సిన అవసరం లేదనీ, 'ఫర్టి9'లో ప్రముఖ ఫర్టిలిటీ స్పెషలిస్టు డాక్టర్ సి.జ్యోతి.

కారణాలు తెలియని సంతానలేమిని వైద్యపరిభాషలో 'అన్ ఎక్స్ ప్లెయిన్డ్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ' అంటారు. దంపతులిద్దరిలోనూ ఎటువంటిలోపం లేనప్పటికీ సంతానం కలగదు. స్త్రీలలో అండాలు క్రమంతప్ప కుండా తయారవుతూ ఉంటాయి. ఎండోమెంట్రియాసిస్ లాంటి సమస్య లేమి ఉండవు. ఫెలో పియన్‌ట్యూబులు ఆరోగ్యం గా తెరుచుకుని ఉంటాయి. పురుషుల్లో వీర్యకణాలఉత్పత్తి సాధారణంగానే ఉంటుంది. అండోత్పత్తి సమయంలో కూడా శృంగారంలో పాల్గొంటూంటారు.పోస్ట్ కాయిటల్ పరీక్ష నార్మల్ అని వస్తుంది కానీ సంతానం మాత్రం కలగదు. **కారణాలు:** **వీర్యకణాలలోపం:** వీర్యకణాలు ఉండాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువగా ఉన్నా, తక్కువగా ఉన్నా సమస్యే. అంతేకాకుండా, వీర్యకణాలు అండంలోకి చొచ్చుకునిపోలేకపోవడం మరో కారణం. **ట్యూబల్‌బ్లాక్:** అండోత్పత్తి సమయంలో ఫింబ్రియాలు అండాన్ని తోసుకునే ప్రక్రియలో కొన్నిసమస్యలు ఉండొచ్చు. లేదా ట్యూబల్ సీలియా సరిగాపనిచేయకపోవచ్చు.**అండోత్పత్తిలోపం:** నాణ్యతలేని,అబ్‌నార్మల్‌గాఉన్నఅండాలు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉత్పత్తి కావడం.అండాలకు సంబంధించిన మరో కారణం ల్యుటినైజ్‌డ్ అన్‌రప్చర్డ్ పాలికల్‌సిండ్రోమ్. క్రోమోజోమ్‌ల నిర్మాణం లోపాలుంటాయి. అండం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ అండం విడుదలై కార్పస్ ల్యుటియమ్ ఏర్పడే ముందు అండం అందులో ఇరుక్కు పోతుంది. మైకోప్లాస్మా, కామిడియాలాంటి ఇన్ఫ్‌క్షన్లు కూడా అన్‌ఎక్స్‌ప్లెయిన్డ్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీకి కారణాలు. **వ్యాధి నిరోధక శక్తి ప్రభావం:**వీర్యకణాలు లేకపోయినా, అవి చనిపోయినా అండం విడుదల కావడానికి వీర్యంపైన వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ వ్యతిరేక ప్రభావం చూపుతుంది. అంటే వీర్యకణాలు స్తంభింపచేయడానికి ఒకదానికొకటి అతుక్కుపోవడానికి దోహదంచేస్తుంది. మహిళల్లోఅయితే అండాలపైనకోటింగ్ ఏర్పడుతుంది. దాంతో వీర్యకణాలు వచ్చినప్పటికీఅతుక్కోవు. అండాశయం నుండి విడుదలైన తరువాత దశను ల్యూటియల్ దశ అంటారు. ఈ దశలో కొన్ని సమస్యలు కారణం కావచ్చు. అందులో కార్పస్‌ల్యుటియల్ ప్రోజెస్టిరాన్ అనే హార్మోన్‌లను విడుదలచేస్తుంది. ఈ హార్మోన్‌ఎండో మెట్రీయమ్ ఫలదీకరణంచెందిన అండాన్ని తీసుకోవడానికి సహాయపడు తుంది. కొన్నిసార్లు ఎండో మెట్రియం లోనే సమస్యఉండవచ్చు. **గర్భాశయకారణాలవల్లసంతానలేమి:** కొందరు స్త్రీలలో ఎండోమెట్రియంలో లోపం ఉంటుంది. పిండంగర్భాశయ గోడలకు అతుక్కో వడాన్ని కనుక్కోవడం చాలా కష్టం. కొన్ని పరీక్షలద్వారా నిర్ధారించాలి. గర్భాశయా నికి సమపాళ్లలో రక్తం అందక పోవడం. ఈస్ట్రోజన్ రిస్ప్టార్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. **పరిష్కారం:** పోలికల్ నాణ్యత పెంచుతుంది. ప్రోజెస్టిరాన్ కూడా చికిత్సగా ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని ఇంజెక్షన్లుగా ఇవ్వవచ్చు. అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీ ద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. ట్యూబులోపాలు, వీర్యకణాలు చొచ్చుకు పోలేక పోవడానికి ఐ.వి.ఎఫ్‌లో

డా. సి.జ్యోతి. ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్
ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్ & పరిశోధనకేంద్రం



మంచి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. **ఐ.యు.ఐ:** భర్త నుండి సేకరించిన వీర్యన్ని పరీక్షించిదానిలోనుంచి ఆరోగ్యంగా చురుగ్గా ఉన్నకణాలను వేరుచేసి వాటిని ఒక సన్నని గొట్టం ద్వారా స్త్రీగర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడతారు. ఇలా ఒక నెలలో చేస్తే 15% సంతానం కలిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇలా ఆరు చక్రాల పాటు ఈ చికిత్స చేసినా ఫలితం లేకుంటే... ఐ.వి.ఎఫ్ ద్వారా ప్రయత్నించ వచ్చు. **ఇక్సీ:** స్త్రీ నుండి సేకరించిన అండాల్లోకి పురుషుని శుక్రకణాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన మైక్రో మానిప్యు లేటర్‌సహాయం తో ప్రవేశపెట్టి ఫలదీకరణం చెందిస్తారు. వాటిని తిరిగి గర్భాశయంలో పెడతారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా 40% విజయావకాశాలుంటాయి. శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్న వారికి ఎక్కువ ఉపయోగం. **ఐ.వి.ఎఫ్:** దీన్నే టెస్ట్‌ట్యూబ్ విధానం అంటారు. ముందుగా స్త్రీనుంచి పక్వమైన అండాలను బయటకు తీసి, పురుషుడి శుక్ర కణాలలో బయటే ఫలదీకరణం చెందిస్తారు. ఇలా ఏర్పడిన తొలిదశ పిండాల్లో 2-3 తిరిగి స్త్రీగర్భాశయంలో ప్రవేశ పెడతారు. దీనిద్వారా 30-35% విజయావకాశా లున్నాయి. ఫలదీక రించిన పిండాలలో గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెట్టగా మిగిలిన వాటిని అతి శీతల పరిస్థితుల్లో ఉంచి తరువాత ఉపయోగిస్తారు. అవసరాన్ని బట్టి అండాలను గానీ, శుక్రకణాలను గానీ దాతల నుంచి స్వీకరించివాడతారు. అందుకే సంతానం కలగటంలేదని ఏళ్ళ తరబడి బాధపడే వాళ్ళకు సరైన మార్గం, పరిష్కారం **'ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్'.**

ADVT

సికింద్రాబాద్ । కూకట్‌పల్లి । మదాపూర్ । వరంగల్ www.ferty9.com ✆90300 15588

పక్కలో ఉగ్ర బల్లెం

నేడు యాంటీ టెర్రరిజం డే

'ఉగ్ర'బల్లెం మన పక్కలోనే పొంచి ఉంది. ఆదమరచిన క్షణాల్లో అదను చూసి వెన్నుపోట్లు పొడుస్తోంది. మన దేశమ్మీద 'ఉగ్ర'దాడులకు తెగబడుతున్నది ముష్కర మూకల ముఠాలే కాదు, పొరుగు సైన్యమే సరి'హద్దు'మీరి మరీ మన గడ్డ మీదకు చొరబడుతోంది. మన సైనికులను అతి కిరాతకంగా హింసించి, తలలను తెగనరికి పొట్టన పెట్టుకుంటోంది. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని పదే పదే ఉల్లంఘిస్తోంది. నియంత్రణ రేఖ వద్ద సరిహద్దుల పొడవునా అడపా దడపా తూటాల వర్షం కురిపిస్తూ నెత్తుటి కళ్లాపు చల్లుతోంది. శాంతి కోరుకునే మన దేశం సహనం, సంయమనం ప్రదర్శిస్తున్న కొద్దీ పొరుగు దేశం మరింతగా రెచ్చిపోతోంది. పొరుగు దేశం ఇదే పంథాను కొనసాగిస్తే ఏదో ఒకరోజు మన దేశానికీ సహనం నశించక తప్పదు. అదే జరిగితే యుద్ధం అనివార్యమవక తప్పదు.

ధూర్త దేశం... 'ఉగ్ర' సైన్యం

స్వాతంత్య్రం వచ్చిన తర్వాత అవిభక్త భారత భూభాగం నుంచి విడివడినప్పటి నుంచి పాకిస్థాన్ ధూర్త దేశంగానే మనుగడ సాగిస్తోంది. భారత్‌తో జరిగిన యుద్ధాలతో చావుదెబ్బలు తిన్న తర్వాత పాకిస్థాన్ సైన్యం ఉగ్రవాద సంస్థలకు తీసిపోని రీతిలో ఘాతుకాలకు తెగబడుతోంది. భారత్‌తో నేరుగా యుద్ధానికి తలపడితే ఓటమి తప్పదన్న ఎరుకతోనే దొంగచాటు దాడులకు పాల్పడుతోంది. పాక్ గూఢచర్య సంస్థ ఇంటర్ సర్వీస్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఐఎస్ఐ) కూడా ఉగ్రవాద సంస్థలకు సర్వం సమకూరుస్తూ, వాటిని భారత్‌పై దాడులకు ప్రేరేపిస్తోంది. లష్కరే తోయిబా, లష్కరే ఒమర్, అల్ కాయిదా, జైషే మహమ్మద్, జమాత్ ఉద్ దావా వంటి ఉగ్రవాద సంస్థలకు ఆర్థికసాయం, ఆయుధ సాయం కల్పిస్తున్న పాక్ సైన్యం, ఐఎస్ఐ సంస్థలేనన్నది బహిరంగ రహస్యం. ఉగ్రవాద సంస్థలకు పాకిస్థాన్ సురక్షిత స్థావరంగా ఉంటోంది. పాక్‌లో తలదాచుకుంటూ దాదాపు 43 ఉగ్రవాద సంస్థలు క్రియాశీలంగా పనిచేస్తున్నట్లు ఒక అంచనా. అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఉగ్రవాదానికి తాను వ్యతిరేకమని చెప్పుకొనే పాకిస్థాన్, ఆచరణలో మాత్రం ఎప్పటికప్పుడు ఉగ్రవాద సంస్థలకు అన్ని విధాలా అండదండలు అందిస్తూ వస్తోంది. 'ఉగ్ర' మూకలను భారత్ మీదకు మాత్రమే కాదు, అఫ్ఘానిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్ వంటి దేశాల మీదకూ ఎగదోస్తోంది.

పాక్ సైన్యం పాపాల చిట్టా

- భారత సైన్యంపై దారుణాలకు తెగబడటం పాకిస్థాన్ సైన్యానికీ, ఉగ్రవాద సంస్థలకు కొత్త కాదు. కార్గిల్ యుద్ధంలో పట్టుబడిన కెప్టెన్ సౌరభ్ కాలియాను పాక్ సైన్యం చిత్రహింసలు పెట్టి దారుణంగా చంపింది. ఛిద్రమైన అతడి మృతదేహాన్ని భారత్‌కు పంపింది.
- కార్గిల్ యుద్ధం ముగిసిన మరుసటి ఏడాదే... 2000 ఫిబ్రవరిలో పాక్ ఉగ్రవాది ఇల్యాస్ కశ్మీరీ నేతృత్వంలోని 'ఉగ్ర'మూక సరిహద్దులు దాటి వచ్చి నౌషేరా సెక్టార్‌లో భారత సైన్యంపై దాడికి తెగబడింది. ఆ దాడిలో ఉగ్రవాదులు ఏడుగురు సైనికులను చంపేయడమే కాక, మృతులలో ఒకరైన భావుసాహెబ్ మారుతి తలను నరికి పాకిస్థాన్‌కు తీసుకుపోయారు.



- సరిహద్దుల వద్ద గస్తీ తిరుగుతున్న గూర్ఖా రైఫిల్స్ సిపాయి ఒకరు 2008లో దారి తప్పి కేల్ సెక్టార్ వద్ద పాకిస్థానీ బోర్డర్ యాక్షన్ టీమ్ (బీఏటీ) దళాల చేతికి చిక్కాడు. బీఏటీ దళాలు అతడిని తలనరికి దారుణంగా చంపాయి. కొద్దిరోజుల తర్వాత భారత భూభాగంలో ఆ సిపాయి తలలేని మొండెం మాత్రమే దొరికింది.
- పాక్ బీఏటీ బలగాలు 2013 జనవరిలో భారత భూభాగంలోకి చొరబడి దాడికి తెగబడ్డాయి. ఆ దాడిలో బీఏటీ ముష్కరులు లాన్స్ నాయక్ హేమ్‌రాజ్‌ను చిత్రవధ చేయగా, మరో లాన్స్ నాయక్ సుధాకర్ సింగ్ తలను తెగనరికారు.
- గత ఏడాది అక్టోబర్ 28న మచిల్ సెక్టార్ వద్ద నియంత్రణ రేఖకు చేరువలో పాక్ మీదుగా చొరబడ్డ ఉగ్రవాదులు భారత జవాను ఒకరిని దారుణంగా చంపి, అతడి మృతదేహాన్ని ఛిద్రం చేశారు.



వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



'పక్షివేధ'

గృహమునందు కాకులు, తలక్రిందు పక్షులు (గబ్బిలములు) గుడ్లగూబలు, రాబందులు, మొదలగునవి నివసించుట వలన **'పక్షివేధ'** అను వాస్తు దోషము ఏర్పడును. కాకులు, తలక్రిందు పక్షులు నివసించు గృహమున సంతాన నాశనము, మనోవ్యధ మొదలైన చెడు ఫలితలములు కలుగు అవకాశము కలదు. **గుడ్లగూబ, రాంబదులు** నివసించుట వలన కలుగు **'పక్షివేధ'** దోషమును **'ఉలుకాదివేధ'** అని కూడా చెప్పబడినది. ఈ వేధ దోషము వలన మనోవ్యాకులత కలుగు నవకాశము కలదు. సంతతికి నష్టము, దుఃఖన్ని కలిగించే చెడు స్వప్నములు మొదలైన వాటి వలన ఆ గృహము నందు నివసించువారు తీవ్రమైన మనో వ్యాకులతను పొందగలరు. అందుకని దుష్ట మైన, క్రూరమైన పక్షులకు మన నివాస గృహమున నివసించుటకు అవకాశము ఇవ్వకూడదు. ('పెట్స్'కి ఈ నియమం వర్తించదు) బాదాంచెట్లు, సపోట చెట్లు మొదలైన చెట్లు ఉన్నచోట గబ్బిలములు (తలక్రిందులుగా వేలాడు పక్షులు) తిరుగుతూ ఉంటాయి. వాటికి కళ్ళు కనబడవు. అలాగే నివాస గృహాల్లోకి కూడా వచ్చేస్తుంటాయి. ఇటువంటి పక్షులు ఇంటి లోపలికి వచ్చిపోవటం వలన **'పక్షివేధ'** దోషం పాక్షికంగా కలుగుతుంది. **రాబందులు, గుడ్లగూబలు** ఇంటి లోపల కాకుండా ఇంటి ఆవరణలోకి చెట్లపైన నివాసముండు ఆవకశముంటుంది. ప్రస్తుత కాలంలో రాబందు జాతి చాలా వరకు నశించిపోయింది. కాబట్టి అవి ఇండ్లలో నివసించే అవకాశము లేదు. మిగితా క్రూర, దుష్ట పక్షులను ఇంటిలోకి జేరనీయకుండా జాగ్రత్త పడటం వలన ఈ దోషములు కలుగ కుండా మన ఇంటిని కాపాడితే మనలను మనము కాపాడుకో వచ్చును.

నాదొక వింత సమస్య

మీరు ఎంతో మందికి విలువైన సమాచారం అందిస్తారు. అలాగే నాదొక వింత సమస్య. నేను 'నాదస్వరం' వాయిస్తాను. వాయించేటప్పుడు నా మనస్సు ఎక్కడో ఉంటుంది. కనీసం లక్షరూపాయలు డబ్బు లెక్క బెట్టేటప్పుడు కూడా నా మనస్సు టెన్షన్‌గా ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతుంది. దీని నివారణకు ఏమైనా పూజలు చేయాలా? సలహా చెప్పగలరు.

– మస్తానయ్య, తిరుపతి.

పూజలు ఏమి చేయవలసిన అవసరం లేదు. **'మెడిటేషన్'** చేస్తే సరిపోతుంది. అయి తే మీరోక విషయం తెలుసుకోవాలి. మన స్సు చంచలమైనదిగా చెప్పబడినది. మీరు మీ మనస్సు ఎక్కడికో పోయినట్టు అనిపించి నా నాదస్వరం మాత్రం సరాగ్గానే వాయిస్తా రు కదా! అలాగే **వంట చేసే గృహిణి, వాహనాలు నడిపెడ్రైవరు, ఆపరేషన్ చేసే డాక్టరు మొదలగు వారందరూ వారివారి పనులు చేస్తున్నప్పుడు కూడా, ధ్యాస పనిమీద ఉనన్నప్పటికీ, మనస్సులో అనేక రకాల ఆలోచనలు మెదులుతూనే ఉంటాయి. ఇది సహాజం... సమస్య కాదు. 'ఇదొక సమస్య' అనుకోవటమే 'అసలు సమస్య'.** మీరు ఉత్తరం వ్రాసారంటే మీ 'అసలు సమస్య' యొక్క తీవ్రత కొంత వరకు అర్థం అవుతుంది. ఇలాంటి చిన్న చిన్న సమస్యలకు గృహంలో వాయువ్య దోషాలు కారణమవుతాయి. ఆ దిక్కున వాస్తుదోష ముంటే సరిజేసుకోవాలి. **రెండవది – ఐదు ఆదివా రములు సా॥ 6–7గం॥ మధ్యన బెల్లం కలిపిన గోదుమలు (కిలో గోదుమలు, 100గ్రా. బెల్లం ముక్కలు) విస్తరిలో పెట్టి ఆవుకు తినిపించండి. ఆవు ముఖాన్ని, తోకను స్పృశించి, కళ్ళకద్దుకొని ఇంటి కొచ్చి కాళ్ళు చేతులు కడుక్కొని శుచిగా ఉండండి.** ఇలా ఐదు ఆదివారములు చేయండి. మీకు చాలా మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. **సాయిరాం!**

దంతూరివారి 'విజయవాడ-విశాఖ'లో వాస్తు పర్యటన: మే నెల
విజయవాడ: 21, 22 ఆది, సోమ- విశాఖ: 28, 29 ఆది, సోమ

Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.

For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisreevasthu@gmail.com

అంతులేని అకృత్యాలు

పాకిస్థాన్ సైన్యం, గూఢచర్య సంస్థ ఐఎస్ఐ, వాటి కనుసన్నల్లో పనిచేసే ఉగ్రవాద మూకలు భారత భూభాగంలో అంతులేని అకృత్యాలను కొనసాగిస్తున్నాయి. నియంత్రణ రేఖ (ఎల్ఓసీ) వద్ద, అంతర్జాతీయ సరిహద్దుల వద్ద పాక్ సైన్యం మరీ బరితెగింపు చర్యలకు పాల్పడుతోంది. అదను చిక్కినప్పుడల్లా సరిహద్దులు దాటి చొరబాట్లకు తెగబడుతోంది. ఎలాంటి కవ్వింపు చర్యలు లేకపోయినా గత ఏడాది 228 సార్లు కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘించింది. ఇటీవల మరింత బరితెగించి, సరిహద్దులు దాటి మరీ భారత భూభాగంలోకి చొరబడి జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని పూంచ్ జిల్లా కృష్ణాఘాటి సెక్టార్ వద్ద గస్తీ తిరుగుతున్న ఇద్దరు జవాన్లను తలలు నరికి అత్యంత కిరాతకంగా చంపింది. పాక్



ఘాతుకానికి బీఎస్ఎఫ్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ ప్రేమ్ సాగర్, ఆర్మీ నాయబ్ సుబేదార్ పరమ్‌జీత్ సింగ్ బలైపోయారు. ఈ సంఘటనపై యావత్ భారతదేశం ఆగ్రహంతో రగిలిపోయింది. దేశం కోసం తన తండ్రి చేసిన త్యాగానికి బదులుగా యాభై మంది పాక్ సైనికుల తలలు తెగనరికి తేవాలని బీఎస్ఎఫ్ హెడ్‌కానిస్టేబుల్ ప్రేమ్‌సాగర్ కూతురు సరోజ్ ఆక్రోశంతో చేసిన వ్యాఖ్యలు దేశప్రజల మనసులను కలచివేశాయి. ఈ సంఘటన మరువక ముందే దక్షిణ కశ్మీర్ జిల్లాలో సెలవులో ఉన్న ఆర్మీ అధికారి లెఫ్టినెంట్ ఉమర్ ఫయాజ్‌ను పాక్ ఉగ్రవాదులు కిడ్నాప్ చేసి, దారుణంగా చంపారు.



ముంబై పేలుళ్ల దృశ్యాలు...



మన దేశంలో ‘ఉగ్ర’ ఘాతుకాలు

ఉగ్రవాద దాడులు మనదేశంలో మూడు దశాబ్దాలకు పైగా జరుగుతూనే ఉన్నాయి. రక్షణ బలగాలు, ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాలు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా ఉగ్రవాదులు అదను చూసి పంజా విసురుతూనే ఉన్నారు. మొట్టమొదటి సారిగా మనదేశంలో 1984 ఆగస్టు 2న చెన్నైలోని మీనంబాకం విమానాశ్రయంలో ‘ఉగ్ర’దాడి జరిగింది. తమిళ ఈలం ఆర్మీ (టీఈఏ) పాల్పడిన ఆ దాడిలో 33 మంది బలయ్యారు. పాక్ ప్రోద్బలం వల్ల 1993 మార్చి 12న ముంబైలో దేశంలోనే అత్యంత విధ్వంసకరమైన పేలుళ్లు జరిగాయి. ఒకేరోజులో ముంబై నగరంలో జరిగిన ఆ వరుస పేలుళ్లలో 257 మంది మరణించగా, 717 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఆ సంఘటనపై ఇరవయ్యేళ్ల సుదీర్ఘ న్యాయ విచారణ తర్వాత 2013లో సుప్రీంకోర్టు తీర్పునిచ్చింది. మాఫియా డాన్ దావూద్ ఇబ్రహీం, అతడి అనుచరులు టైగర్ మెమన్, యాకూబ్ మెమన్ సహా పదిమంది నిందితులకు శిక్ష విధించింది. యాకూబ్ మెమన్‌కు ఉరిశిక్ష విధించగా, మిగిలిన పదిమందికి యావజ్జీవ శిక్ష విధిస్తూ తీర్పునిచ్చింది. అయితే, దావూద్ ఇబ్రహీం, టైగర్ మెమన్‌లు ఇప్పటికీ పట్టుబడలేదు. వారిద్దరికీ పాకిస్థాన్ ఆశ్రయం కల్పిస్తోందనేది బహిరంగ రహస్యం. అదను దొరికనప్పుడల్లా అడపా దడపా దాడులకు తెగబడుతూ వస్తున్న ఉగ్రవాదులు 2008 నవంబర్ 26న మరోసారి ముంబైలో వరుస దాడులకు తెగబడ్డారు. పాకిస్థానీ ఉగ్రవాద సంస్థ లష్కరే తోయిబాకు చెందిన పదిమంది ఉగ్రవాదులు జలమార్గంలో ముంబైలోకి చొరబడి ఛత్రపతి శివాజీ టెర్మినస్, తాజ్ హోటల్, ఒబెరాయ్ ట్రైడెంట్ హోటల్, నారిమన్ హౌస్ వంటి కీలక ప్రదేశాలపై దాడులు జరిపారు. ఆ దాడుల్లో పలువురు విదేశీయులు సహా 166 మంది మరణించగా, 308 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. మృతులలో ఏడుగురు పోలీసులు కూడా ఉన్నారు. పోలీసుల ఎదురుదాడిలో తొమ్మిది మంది ఉగ్రవాదులు మరణించగా, అజ్మల్ కసబ్ అనే ఉగ్రవాది ఒక్కడే ప్రాణాలతో పట్టుబడ్డాడు. కోర్టు అతడికి ఉరిశిక్ష విధించింది.

మనదేశంలో ‘ఉగ్ర’సంస్థలు



గడచిన రెండు దశాబ్దాల కాలంలో భారత్‌లోను, దక్షిణాసియాలోని ఇరుగు పొరుగు దేశాల్లోను దాదాపు 180 ఉగ్రవాద సంస్థలు క్రియాశీలంగా ఉన్నాయి. వీటిలో కొన్ని సంస్థలు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తమ కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నాయి. భారత ప్రభుత్వం 38 ఉగ్రవాద సంస్థలపై నిషేధం విధించింది. వీటిలో కొన్ని సంస్థలపై అమెరికా, యూరోపియన్ యూనియన్ కూడా నిషేధం విధించాయి. ఈ సంస్థలు ఎక్కువగా పాకిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్, భారత్, నేపాల్ వంటి దేశాలలో తలదాచుకుంటూ ధ్వంసరచన సాగిస్తున్నాయి. ఎన్ని అంతర్జాతీయ నిషేధాలు, ఆంక్షలు అమలులో ఉన్నా, ఉగ్రవాద సంస్థలు రకరకాల పేర్లతో ఎప్పటికప్పుడు బీభత్సకాండను సృష్టిస్తూనే ఉన్నాయి. అమాయకుల ఉసురు పోసుకుంటూనే ఉన్నాయి.



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో 'గౌట్' వ్యాధి నివారణ సులభం

మానవ శరీరంలోని ఏ కదలికలోనైనా కీళ్ళు అత్యంత ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తుంటాయి. ఇంతటి ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్న కీళ్ళలో ఎటువంటి చిన్న సమస్య ఏర్పడినా అది ఆయా కదలికలను కష్టతరంగా మార్చడమే కాకుండా రోజువారీ దినచర్యల నిర్వహణలో సైతం తీవ్ర ఇబ్బందులను కలుగజేస్తుంది. అలాంటి వాటిలో గౌట్ వ్యాధి కూడా ఒకటి. ఇది ముఖ్యంగా కాలి బొటనవ్రేలు ప్రాంతంలో ఎక్కువగా ఏర్పడుతుంది. దీని వలన ఏర్పడే తీవ్రమైన నొప్పి, సలపరం, మంటతో పాటుగా వాపు తలెత్తటం వలన ఆ కీళ్ళకు సంబంధించిన ఏ కదలికైనా భరించలేనంత నొప్పితో కూడుకుని ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి తరచూ ఏర్పడేదిగా ఉండటమే కాకుండా, దీనికి సరైన చికిత్సను అందించకుండా నిర్లక్ష్యం వహించినట్లయితే ఇది కీళ్ళను పూర్తిగా దెబ్బ తీసే ప్రమాదం ఉంటుంది.



'గౌట్' లేదా 'గౌటీ ఆర్థ్రైటిస్' అనగా:- సాధారణంగా మన రక్తంలో 'యూరిక్ ఆమ్లం' అనే రసాయనం ఉంటుంది. ఇది ఉండవలసిన మోతాదు కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, స్ఫటికాల రూపంలో కీళ్ళలోకి వచ్చి చేరుతుంది. ఈ విధంగా యూరిక్ ఆమ్లపు స్ఫటికాలు కీళ్ళలో ఎక్కువగా పేరుకుపోయినప్పుడు కీళ్ళ సంబంధిత కదలికలన్నీ కష్టతరంగా మారుతాయి. దీనినే మనం 'గౌట్' లేదా 'గౌటీ ఆర్థ్రైటిస్' అని అంటాము.

కారణాలు: ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా ప్యూరిన్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం - లివర్, మాంసము, పుట్ట గొడుగులు, స్వీట్ బ్రెడ్ మరియు మద్యం వంటివి అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు యూరిక్ ఆమ్లం స్థాయిలు పెరగటంతో, అలాంటి పరిస్థితి గౌట్ వ్యాధికి దారి తీస్తుంది. • అధిక బరువు, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండటం వంటివి ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణాలు కావచ్చు.

లక్షణాలు: తీవ్రతను బట్టి గౌట్ లక్షణాలు చాలా ప్రస్ఫుటంగానే కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్య ఎక్కువగా కాలి బొటన వ్రేలులో కనిపిస్తుంది. ఉదయాన్నే నిద్ర లేచినప్పుడు గానీ లేదా అర్ధరాత్రి సమయంలో గానీ బొటన వ్రేలులో విపరీతమైన నొప్పి, సలపరం, మంటగా ఉండటంతో పాటు వాపు కనిపిస్తుంది, మరియు ఆ ప్రాంతమంతా ఎర్రగా కందిపోయి ఉంటుంది. ఇలాంటివన్నీ గౌట్ వ్యాధిలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు. • మొదట్లో ఈ వ్యాధి ఒకటి లేదా రెండు కీళ్ళకు మాత్రమే పరిమితమైనప్పటికీ - దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇది దీర్ఘకాలికంగా మారి ఇతర కీళ్ళకు కూడా వ్యాపించి, వాటిని కూడా తీవ్రంగా దెబ్బ తీసేందుకు అవకాశముంటుంది. కాబట్టి తగిన జాగ్రత్తలతో పాటు సరైన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుండి కీళ్ళను కాపాడుకోవచ్చు.

రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు: రక్తంలో యూరిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉన్నంత మాత్రాన గౌట్ ఉన్నట్లుగా నిర్ధారించరాదు. యూరిక్ ఆమ్లం రక్తంలో అధికంగా ఉండటంతో పాటు, కీళ్ళలో ఆర్థ్రైటిస్ లక్షణాలు కూడా ఉన్నట్లయితే దానిని తప్పనిసరిగా 'గౌట్'గా నిర్ధారించుకోవాలి. అలాగే మరికొన్ని ఇతరత్రా సందర్భాలలో కూడా రక్తంలో యూరిక్ ఆమ్లపు శాతం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు సోరియాటిక్ ఆర్థ్రైటిస్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, లుకేమియా వంటి సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు కూడా రక్తంలో యూరిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉంటుంది. • రక్తపరీక్ష (రక్తంలో యూరిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉండటం, ఈయస్ఆర్ స్థాయిలు పెరగడం), ఎక్స్‌రే (మృదు కణజాలంలో వాపు కనిపిస్తుంది) • కీళ్ళలోని ద్రవం తీసి పరీక్షించడం మొదలైన పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. **ఆహార నియమాలు:** గౌట్ వ్యాధి బాధితులు మాంసకృత్తులు తినటం బాగా తగ్గించాలి. ముఖ్యంగా హైప్యూరిన్ డైట్ తీసుకోకూడదు. **మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) 2 రకాలు.** అవి (1) ప్యూరిన్స్, (2) పిరమిడైన్స్. గౌట్ బాధితులు ప్యూరిన్స్ రకం ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా తీసుకోరాదు. **మాంసాహారాలు:** మేక, గొర్రె, బీఫ్ వంటివి తినరాదు. **జంతు అవయవాలు:** లివర్, కిడ్నీ, ఎముకల మూలుగు, పేగులు మొ॥వి తినరాదు. **శాకాహారాలు:** పాలకూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, చిక్కుళ్ళు, వివిధ రకాల బీన్స్, పుట్ట గొడుగులు మొ॥వి తగ్గించాలి. ఆల్కహాల్ తదితరాలకు దూరంగా ఉండాలి.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం: హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్య విధానంలో ఈ గౌట్ వ్యాధి నివారణ నిమిత్తం ఉత్తమ చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఈ చికిత్సా ప్రక్రియ ద్వారా రోగి యొక్క శారీరక మరియు మానసిక స్థితిగతులను క్షుణ్ణంగా విచారించి, వాటికి అనువైన చికిత్స ఇవ్వడం జరుగుతుంది. అంతే కాకుండా, కీళ్ళలో యూరిక్ ఆమ్లపు స్ఫటికాలు ఏర్పడకుండా చూసి, రక్తప్రసరణలోని వివిధ రసాయనాల సమతుల్యతను కాపాడటం ద్వారా గౌట్ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.



హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

టోల్ ఫ్రీ **1800 108 1212**

కన్సల్టేషన్ ఉచితం **955 000 1199**

www.homeocare.in

దక్షిణాదిలోనూ దాడులు

పొరుగుదేశం ప్రోద్బలంతో చెలరేగుతున్న ఉగ్రవాదులు దక్షిణాదిలోనూ అడపా తడపా దాడులు సాగిస్తూనే ఉన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని మక్కా మసీదులో 2007 మే 18న ఉగ్రవాదులు అమర్చిన బాంబులు పేలడంతో నలుగురు పోలీసులు సహా 13 మంది మరణించారు. అదే ఏడాది ఆగస్టు 25న హైదరాబాద్‌లోని లుంబినీ పార్కులోను, గోకుల్ చాట్ సెంటర్‌లోను ఉగ్రవాదులు బాంబు పేలుళ్లకు పాల్పడ్డారు. ఆ పేలుళ్లలో 44 మంది మరణించగా, మరో 52 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. బెంగళూరులో 2008 జూలై 25న జరిగిన బాంబు పేలుళ్లలో ఇద్దరు మరణించారు. హైదరాబాద్‌లోని దిల్‌సుఖ్‌నగర్ ప్రాంతంలో 2013 ఫిబ్రవరి 21న జరిగిన బాంబు పేలుళ్లలో 18 మంది మరణించగా, 131 మంది గాయపడ్డారు. ఈ సంఘటనకు సంబంధించి ఇండియన్ ముజాహిదీన్ సహ వ్యవస్థాపకుడు యాసీన్ భత్కల్, పాక్ జాతీయుడు జియా ఉర్ రెహమాన్, అసదుల్లా అక్తర్, తహసీన్ అక్తర్‌లకు ఉరిశిక్ష పడింది. చెన్నై సెంట్రల్ రైల్వే స్టేషన్‌లో 2014 మే 1న ఉగ్రవాదులు అమర్చిన బాంబు పేలడంతో ఒక మహిళ మరణించగా, 14 మంది గాయపడ్డారు. దేశవ్యాప్తంగా 2005 నుంచి చూసుకుంటే, ఇప్పటి వరకు జరిగిన ఉగ్రవాద దాడుల్లో 700 మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోగా, మూడువేల మందికి పైగా ప్రజలు గాయాలపాలయ్యారు. గాయపడిన వారిలో కొందరు శాశ్వత వికలాంగులుగా మిగిలారు.



హైదరాబాద్ దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లో జరిగిన పేలుళ్లు

కీలక స్థావరాలపైనా 'ఉగ్ర'నేత్రం



మనదేశంలోని కట్టుదిట్టమైన భద్రత గల కీలక స్థావరాలపైనా ఉగ్రవాదులు కన్నేశారు. ఢిల్లీలోని ఎర్రకోటపై 2000 డిసెంబర్ 22న ఆరుగురు లష్కరే తోయిబా ఉగ్రవాదులు దాడికి తెగబడ్డారు. ఆ దాడిలో ఇద్దరు సిపాయిలు, ఒక పౌరుడు మరణించగా, మరో 14 మంది గాయపడ్డారు. ఈ సంఘటనకు సంబంధించి ప్రధాన నిందితుడు మహ్మద్ ఆరిఫ్‌కు ఢిల్లీ హైకోర్టు ఉరిశిక్ష విధించింది. మిగిలిన ఆరుగురు నిందితులకు ఏడేళ్ల చొప్పున జైలు శిక్ష విధించింది. ఎర్రకోటపై దాడి చేసిన ఏడాదిలోగానే... పాక్ ఉగ్రవాదులు 2001 అక్టోబర్ 1న జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీపై దాడి చేశారు. అదే ఏడాది డిసెంబర్ 13న ఉభయ సభలు కొలువు తీరిన వేళ ఏకంగా పార్లమెంటు భవనంపైన దాడికి పాల్పడి దేశ సార్వభౌమత్వానికే సవాలు విసిరారు. జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీపై జరిగిన దాడిలో 38 మంది మరణించగా, పార్లమెంటుపై జరిగిన దాడిలో ఆరుగురు పోలీసులు, ఐదుగురు ఉగ్రవాదులు మరణించారు. మరో ముగ్గురు పౌరులు మరణించారు. పార్లమెంటుపై దాడికి సంబంధించి జైషే మహ్మద్ ఉగ్రవాది అఫ్జల్ గురుకు ఉరిశిక్ష పడింది.

ప్రపంచవ్యాప్త పరిస్థితి

ఉగ్రవాదం ఏ ఒకటి రెండు దేశాలకు మాత్రమో పరిమితమైన సమస్య కాదు. ఇది ప్రపంచమంతటికీ ఆందోళన కలిగిస్తున్న బెడద. ఉగ్రవాదుల దాడుల కారణంగా అత్యధిక మరణాలు సంభవించిన మొదటి పది దేశాల్లో భారత్ కూడా ఉండటం ఆందోళనకరం. గ్లోబల్ టెర్రరిజం ఇండెక్స్ (జీటీఐ) గత ఏడాది 2015 నాటి గణాంకాలను వెల్లడించింది. వాటి ఆధారంగా ఉగ్రవాదుల దాడుల కారణంగా అత్యధిక మరణాలు సంభవించిన మొదటి పది దేశాల వివరాలు...

	దేశం	మరణాలు
1.	ఇరాక్	6,960
2.	అఫ్ఘానిస్థాన్	5,312
3.	నైజీరియా	4,940
4.	సిరియా	2,830
5.	యెమెన్	2,599
6.	పాకిస్థాన్	1,337
7.	ఈజిప్ట్	835
8.	లిబియా	660
9.	భారత్	501
10.	సోమాలియా	463

అత్యంత ప్రమాదకర 'ఉగ్ర'సంస్థలు

అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఉగ్రవాద సంస్థల్లో ఐసిస్ మొదటి స్థానంలో నిలుస్తోంది. జీటీఐ లెక్కల ప్రకారం 2015లో ఐసిస్ ఉగ్రవాదులు 6,141 మందిని పొట్టన పెట్టుకున్నారు. బోకోహరామ్ ఉగ్రవాదుల చేతిలో 5,478 మంది, అఫ్ఘాన్ తాలిబన్ల చేతిలో 4,502 మంది, 'అల్‌కాయిదా' చేతిలో 1,620 మంది ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నారు.



• పట్టుకోండి చూద్దాం

Crime Solve

ఆరోజు...

సుగుణాకర్ పేరుకు తగ్గ వ్యక్తి. మంచి గుణాలను రాశి పోసినట్లుగా ఉంటుంది అతని ప్రవర్తన.

ఇలాంటి అజాతశత్రువు ఒకరోజు హత్యకు గురయ్యాడు. పోలీసులు అన్ని కోణాలలో దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. హత్య జరిగిన రోజు ఇంట్లో ఒక్కడే ఉన్నాడు సుగుణాకర్. కుటుంబసభ్యులందరూ పెళ్లికి వెళ్లారు. ఎవరూ లేని సమయాన్ని ఎంచుకొని మరీ సుగుణాకర్‌ను చంపారు.

‘‘మీకు ఎవరి మీదైనా అనుమానం ఉందా?’’ అని పోలీసులు అడిగిన ప్రశ్నకు కుటుంబసభ్యుల నుంచి మౌనమే సమాధానమైంది.

‘‘జాగ్రత్తగా ఆలోచించి చెప్పండి’’ అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

పోలీసులు ఎంక్వైరీ మొదలు పెట్టారు.

‘సుగుణాకర్ ఏంచేసేవాడు?’

‘చాలా సంవత్సరాల పాటు వ్యాపారం చేశాడు. రెండు సంవత్సరాల నుంచి విశ్రాంత జీవితం గడుపుతున్నాడు’

‘వ్యాపారంలో ఆయనకు శత్రువులెవరైనా ఉన్నారా?’

‘అజాతశత్రువండీ. ఆయనకు శత్రువులెవరు ఉంటారు?’

‘ఇది నిజం కాదు. వ్యాపారమన్నాక కచ్చితంగా ఎవరో ఒకరు శత్రువు ఉండే ఉంటాడు’ అనుకోని ఆ కోణంలో దర్యాప్తు ప్రారంభించాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ.

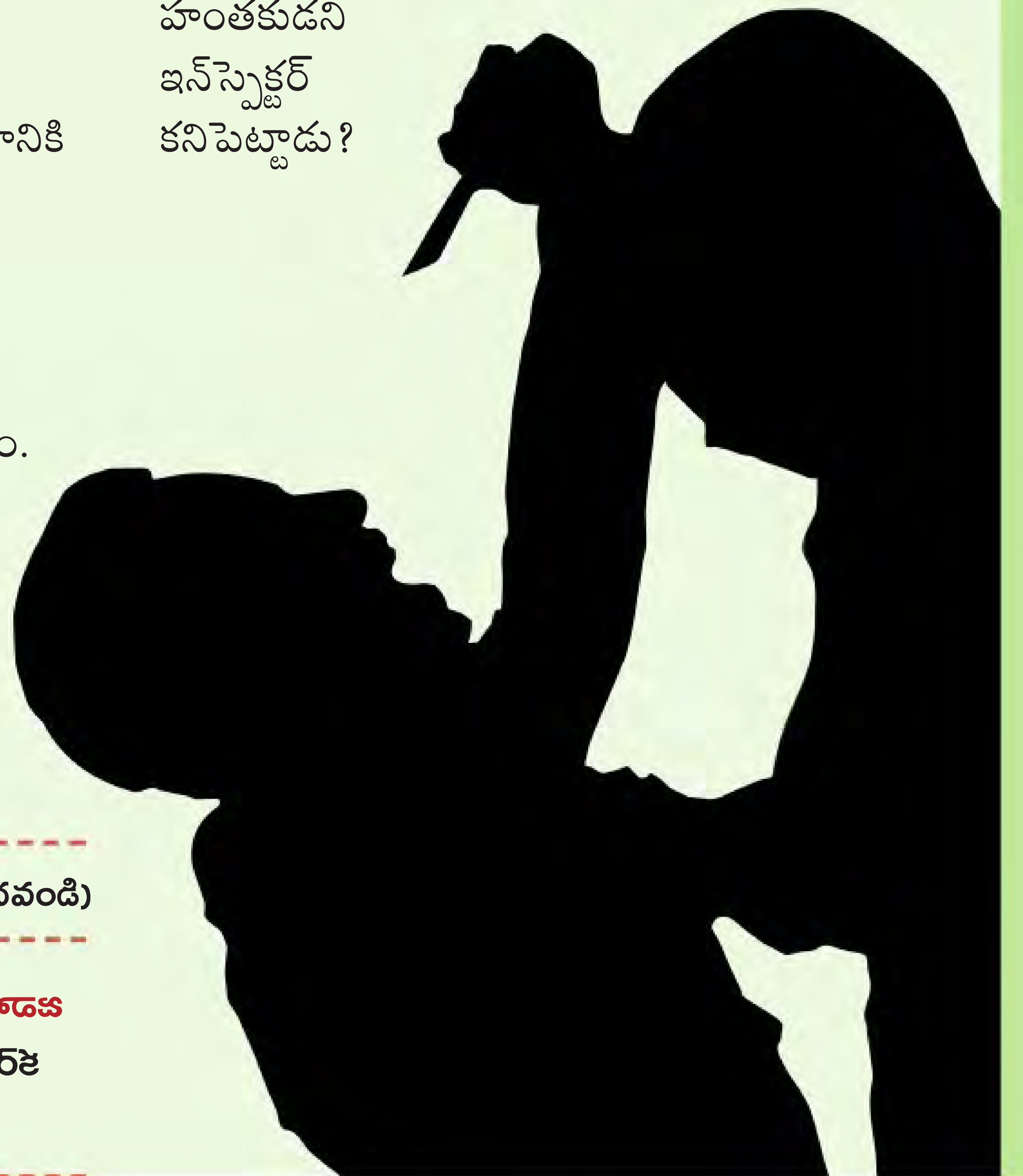
వ్యాపారంలో సుగుణాకర్ చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు నలుగురితో గొడవ పడ్డాడు. ఈ నలుగురిలో ఒకరు విదేశాల్లో ఉంటున్నాడు. 1. సురేష్ 2. రవి 3. శ్రీను అనే ముగ్గురు మాత్రం సుగుణాకర్ ఉంటున్న ఊళ్లోనే ఉంటున్నారు. వీరిలో... సమయం దొరికితే చాలు సురేష్ నిద్రపోతుంటాడు. రవికి కాలు ఒక్క చోట నిలవదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఊరు తిరుగుతూనే ఉంటాడు. ఇక శ్రీను విషయానికి వస్తే... అతనికి మతిమరుపు.

ఈ ముగ్గురిని ఎంక్వైరీ చేయడం మొదలుపెట్టాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

‘‘గొడవ పడిన మాట వాస్తవమేగానీ రెండో రోజు నుంచే చక్కగా కలిసి పోయాం. ఆరోజు నుంచి ఈరోజు వరకు మా మధ్య ఎలాంటి గొడవ జరగలేదు. ఆరోజు ఒంట్లో నలతగా ఉండి పదింటికే పడుకున్నాను’’ అన్నాడు సురేష్.

‘‘సుగుణాకర్ చాలామంచి వ్యక్తి. ఎవరో చెప్పిన మాటలు విని నన్ను అపార్థం చేసుకున్నాడు. త్వరలోనే నిజం తెలుసుకున్నాడు. ఆరోజూ నేను ఊళ్లో లేను. పొరుగూరుకు వెళ్లాను’’ అన్నాడు రవి.

‘‘ఏదో చిన్న గొడవ. అంతకు మించి ఏమీ లేదు. ఆరోజు నాకు నిద్ర రాకపోవడంతో రాత్రి రెండు గంటల వరకు టీవీ చూస్తూ కూర్చున్నాను’’ అన్నాడు శ్రీను. ముగ్గురిలో శ్రీనే హంతకుడు అనే విషయాన్ని కనిపెట్టాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. దేని ఆధారంగా అతడు హంతకుడని ఇన్‌స్పెక్టర్ కనిపెట్టాడు?



అద్దంలో ఆన్సర్ (కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి)

• జాతీయాలు

కాకః కాకః పికః పికః

కొందరు ఒకే రంగులో ఉండవచ్చు.

కొందరు ఒకే ఒడ్డు, పొడుగుతో ఉండవచ్చు.

కొందరు అచ్చం ఒకేలా ఉండవచ్చు.

పోలికలు ఉన్నంత మాత్రాన ఒకరు ఇంకొకరు అయిపోరు. ఎవరి అస్తిత్వం వారిది, ఎవరి తెలివి తేటలు వారివి అని చెప్పే జాతీయం ఇది.

కాకి, కోకిల ఒకే రంగులో ఉంటాయి.

అయినంత మాత్రాన కాకి కోకిల మాదిరిగా మధురంగా పాడలేదు.

కోకిల కాకిలా అరవలేదు.

రెండింటిలో దేని ప్రత్యేకత దానిదే. ‘కాకః కాకః పికః పికః’ అంటే కాకి కాకే కోకిల కోకిలే అని అర్థం.

కూచిపూడిలో కుక్క మొరిగినా...

కృష్ణా జిల్లాలోని కూచిపూడి గ్రామంలో పుట్టిన కూచిపూడి నృత్యం భారతదేశమంతా ప్రసిద్ధి పొందింది.

అందుకే కూచిపూడి అంటే ఒక భౌగోళిక ప్రాంతం అనే భావన కంటే...కళాత్మకమైన భావనలే ఎక్కువగా కలుగుతాయి.

ఒక్కో మట్టిలో ఒక్కో ప్రత్యేకత ఉంటుంది.

కూచిపూడి అణువణువూ సంగీతమయమే, నృత్యమయమే అంటారు భావుకులు. దీనికి కారణం... కూచిపూడి చరిత్రలో ప్రతి పుటలోనూ కళావెలుగులు కనిపిస్తాయి.

మహిమాన్వితమైన మట్టిని తాకినప్పుడు ఆ మహిమ మనల్ని చేరుతుందట. ఈ విషయాన్ని కాస్త అతిశయోక్తిగా చెప్పడానికి ‘కూచిపూడిలో కుక్క మొరిగినా సంగీతమే వినిపిస్తుంది’ అంటారు.

కూచిపూడి అని మాత్రమే కాదు...

గొప్ప నేపథ్యం ఉన్న ప్రదేశాల విశిష్టతను చెప్పడానికి సందర్భానుసారంగా ఈ మాటను వినియోగిస్తుంటారు.

గణపతి పూజ

ఒక పని ప్రారంభించే ముందు గణపతి పూజ చేయడం అనేది సంప్రదాయం. గణపతి పూజతో పని ప్రారంభించడం వల్ల, పనిలో ఎలాంటి ఆటంకాలు, ఇబ్బందులు ఎదురుకావు అనేది ఒక ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసం.

‘గణపతి పూజ’ అనే మాట ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లోనే కాకుండా... ఒక పని మొదలైంది, ప్రారంభమైంది అనేదానికి సూచనగా కూడా వాడుతుంటారు.

ఉదా: ‘ఎట్టకేలకు నేను చేయాలనుకున్న పనికి గణపతి పూజ చేశాను’

టాటూ కాదది ఎర్రటి డేంజర్ మార్క్!

ఒంటినే క్యాన్వాసులాగా మార్చి... సృజనాత్మకమైన అనేక రకాల డిజైన్లను ప్రదర్శించే 'టాటూ'లను వేసుకోవాలని అనుకుంటున్నారా? టాటూను నేటి ట్రెండ్‌గా, ఫ్యాషన్‌గా భావించి దాన్ని వేసుకోవాలన్నది మీ ఉద్దేశమా? అయితే మరోసారి ఆలోచించుకోండి అని హెచ్చరిస్తుంది అమెరికాకు చెందిన ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎఫ్‌డీఏ) సంస్థ. మార్కెట్‌లోకి రావాల్సిన అన్ని రకాల మందులకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని ఆమోదం లభించాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఇలాంటి సంస్థ చేసే హెచ్చరికలు కాబట్టి దీనికి ఉండే ప్రాధాన్యం అంతా ఇంతా కాదు. ఎఫ్‌డీఏకు చెందిన ఆఫీస్ ఆఫ్ కాస్మటిక్స్ అండ్ కలర్స్ విభాగానికి చెందిన డైరెక్టర్ డాక్టర్ లిండా కేట్జ్ మాట్లాడుతూ ''టాటూస్ వేసుకున్న వారిలో చాలామంది ఆ తర్వాత తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు, చర్మ అలర్జీలకు గురవుతున్నారు. ఇలా టాటూ వేయించుకునే చాలా మందికి దాని వల్ల ర్యాష్, చర్మం ఎర్రబారడం, టాటూ వేసిన చోట ఉబ్బుగా మారడం వంటి దుష్ప్రభావాలు కనిపిస్తున్నాయి. టాటూ కోసం వాడే కలుషితమైన సూదులు, కంటామినేటెడ్ సిరా వంటివి ఇందుకు కారణాలు'' అని పేర్కొంటున్నారామె. పైగా టాటూలు ఎప్పుడూ సురక్షితం కాదని చెబుతున్నారు. ''ఇలా టాటూలు వేయించుకునేవారికి మరో ప్రమాదం కూడా పొంచి ఉంది. భవిష్యత్తులో వారు ఏదైనా సందర్భంలో ఎమ్మారై చేయించుకోవాల్సి వస్తే... తమకు టాటూ ఉందన్న విషయం డాక్టర్‌కు విధిగా చెప్పాలి. ఎందుకంటే ఆ ప్రదేశంలో వాపు, మంట వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి'' అంటున్నారు డాక్టర్ కాట్జ్. ఇందులో వాడే ఇంకు లేదా రంగు పదార్థం వంటివాటిల్లో ఎఫ్‌డీఏ అనుమతి పొందినదంటూ ఏదీ లేదని ఎఫ్‌డీఏకి చెంది నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



జర జాగ్రత్త!



స్మార్ట్‌ఫోన్స్ కొంత మేలు చేస్తూనే ఉన్నా... చాలా సందర్భాల్లో పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయనీ, వాటిని పరిమితంగా వాడాలనీ, పిల్లల విషయంలో మరింత జాగ్రత్త పాటించాలని హెచ్చరిస్తున్నారు పరిశోధకులు. కేవలం స్మార్ట్‌ఫోన్ మాత్రమే గాక... డిజిటల్ టెక్నాలజీని ఉపయోగిస్తున్న ఆధునిక ఉపకరణాలన్నింటి విషయంలోనూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. డ్యూక్ యూనివర్సిటీకి చెందిన స్టాన్‌ఫోర్డ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ పాలసీకి చెందిన మానసిక నిపుణులు ఇటీవల స్మార్ట్ ఫోన్‌లు, ఇతర ఆధునిక ఉపకరణాలతో పిల్లలపై పడుతున్న ప్రభావంపై తాజాగా ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఇందులో కొన్ని సానుకూలమైన అంశాలున్నాయి. స్మార్ట్ ఫోన్లు, ఆధునిక ఉపకరణాలు వాడే పిల్లల్లో అధికంగా యాంగ్జైటీకి గురికావడం తక్కువ. కానీ కొన్ని అంశాలు మాత్రం ఆందోళనగొల్పేవిగా ఉన్నాయంటున్నారు అధ్యయనవేత్తలు. ''సాంకేతికతను వాడుకోవడం తప్పు కాదు. అయితే దాన్ని అతిగా వాడటం వల్ల పిల్లల్లో మానసికమైన అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అందులో చాలా ముఖ్యమైనవి ప్రవర్తనకు సంబంధించినవి'' అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు ఈ అధ్యయనంలో పాలుపంచుకున్న మానసిక నిపుణులు.

ఎప్పుడో ఒకసారి తాగినా అంతే హాని!

ఎప్పుడో ఒకసారి మాత్రమే సిగరెట్ తాగుతున్నారా? సోషల్ స్మోకింగ్ అంటూ ఏ ఏడాదికోసారి మాత్రమే పొగ పీలుస్తున్నారా? అయినప్పటికీ రెగ్యులర్ స్మోకర్స్‌లో ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు వస్తాయో, వీళ్లకూ అలాంటి ముప్పే ఉంటుందంటున్నారు అధ్యయనవేత్తలు. అమెరికాలోని దాదాపు 40,000 మందికి పైగా వ్యక్తులపై జరిపిన అధ్యయనంలో ఈ విషయాలు తెలిశాయి. వీళ్లలో దాదాపు 10 శాతం మంది కేవలం సందర్భం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే సిగరెట్ తాగే సోషల్ స్మోకర్లు. అయినప్పటికీ వీళ్లలోనూ రెగ్యులర్ స్మోకర్స్‌కు వచ్చిన దుష్పరిణామాలనే వీళ్లలోనూ అధ్యయనవేత్తలు గమనించారు. ''ఎప్పుడూ సిగరెట్ తాగే రెగ్యులర్ స్మోకర్స్‌లో వచ్చినట్లుగానే ఎప్పుడో ఒకసారి తాగే వారిలోనూ గుండెసమస్యలు, హైబీపీ వంటి దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. సోషల్ స్మోకర్స్ ఏమీ పొగతాగే ముప్పునకు అతీతులు కాదు'' అంటున్నారు ఒహాయో స్టేట్ యూనివర్సిటీలో ఈ అధ్యయనానికి నేతృత్వం వహించిన నిపుణుల బృందంలో ఒకరైన అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ కేట్ గాలిక్. ''ఇలా సిగరెట్ తాగే ప్రతి పదిమందిలో ఒకరికి మిగతా వారికి వచ్చినట్లుగానే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయి'' అని నిర్ధారణ చేశారామె.



● మే 25 - టవల్ డే

టవల్ మామ వీరగాథ



"అది... బుల్లి బుడతలకు నిద్దుర పుచ్చే దుప్పటి, స్నానాల వేళ సిగ్గులొలికే చిన్నారులకు రక్షక కవచం. పెళ్లి పెద్దల భుజంపై వాలే పెద్దరికం, కూలీ నాలీ చేసేవారి నెత్తిపై మెత్తటి సాయం, శ్రమజీవుల చెమటలను తుడిచే ఆత్మీయం, నీట తడిసిన ఒంటిని శుభ్రంచేసే పనిమనిషి." అనేది ఒక పొడుపు కథ అయితే, సమాధానం ఏం చెబుతారు..? పక్కనే కనిపించే చిత్రాలను చూసి టవల్ అని ఠక్కున చెప్పేస్తారులే కానీ, మీ లైఫ్‌లో మీరు ఇప్పటి దాకా ఎన్ని టవల్స్ వాడి ఉంటారు..? నిజానికైతే ఆరోగ్యరీత్యా ప్రతి మనిషి సంవత్సరానికి ఒకసారి టవల్ మార్చాలట. మరి మారుస్తున్నారా..? ఎన్నో అవసరాల్లో చేదోడు వాదోడుగా ఉంటున్న ఈ 'టవల్ మామ వీరగాథ' ఏంటో ఓసారి చూసేద్దామా..?



ప్రతి దానికీ ఓ డేని ఇచ్చేసే ఫారినర్స్ ఈ టవల్స్‌కి కూడా ఓ రోజు ఇచ్చారు. ఎంతో పేరు ప్రఖ్యాతలు ఉన్న **డగ్లస్ ఆడమ్స్** అనే రచయిత మరణానికి నివాళిగా మే 25న టవల్ డేగా ప్రకటించారు. ఇంగ్లాండ్‌కు చెందిన డగ్లస్.. 'ది హెచర్స్ గైడ్ టు ది గెలాక్సీ' నవలలో టవల్ ప్రాధాన్యతను మెండుగా చెబుతారు. దాంతో ఆయన అభిమానులు... ఆయన నిర్వహించే మీటింగ్స్‌కు టవల్స్‌తో అటెండ్ అయ్యేవారు. హాస్యంతో, వ్యంగ్యంతో అందరినీ నవ్వించే డగ్లస్ 2001లో మృతి చెందారు. అతని గుర్తుగా అప్పటి నుంచీ టవల్స్ డే జరుపుకుంటున్నారు. ఆయన రాసిన 'ది హెచర్స్ గైడ్ టు ది గెలాక్సీ'ని 2005లో సినిమాగా తీశారు. అందులో హీరో, అతడి స్నేహితుడు ఇంచుమించు అన్ని సీన్స్‌లోనూ టవల్స్ పట్టుకుని తిరుగుతుంటారు.

చలన చిత్రాల్లో టవల్

రొమాన్స్ పండించేందుకు సినిమాలో టవల్ సీన్స్ చాలానే పెడుతుంటారు దర్శక నిర్మాతలు. అయితే ఈ టవల్‌పైన కడుపుబ్బే కామెడీ సీన్స్ అంటే.. 'ఆట' సినిమాలోని 'సునీల్ టవల్ లేకుండా పడ్డ కష్టాలు గుర్తొస్తాయి. జనాలందరినీ పరుగులు పెట్టించి, బెంబేలెత్తించిన ఆ సీన్ తలుచుకుంటే భలే నవ్వు వస్తుంది కదూ! మరి మన నిత్య జీవితంలో టవల్ వాడకం గురించి కాస్త తెలుసుకుందామా..?

వారానికి రెండు సార్లు..

మనిషి జీవితంలో విరివిగా వాడే టవల్స్‌ను 2, 3 రోజులకొకసారి ఉతకాల్సిందే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అంతకు మించితే మాత్రం ఒంటిని శుభ్రం చేసే టవల్స్ కూడా... ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయంటున్నారు. ఒకసారి ఉతికిన టవల్‌ను మూడుసార్లకు మించి వాడకూడదని న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీకి చెందిన ఆరోగ్య విజ్ఞాన నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మీ ఆరోగ్యం మీ టవల్‌లో..

మనం వాడే టవల్‌ను ఏడాదికి ఒక్కసారైనా మార్చాలి. చిరగలేదు, బాగానే ఉందనే కారణాలతో రోగాలను తెచ్చుకోవద్దంటున్నారు నిపుణులు. ఇక టవల్‌ను వాష్ చెయ్యడంలో ఎక్కువగా డిటర్జెంట్ వాడితే... క్లాత్ బిరుసుగా తయారైపోతుంది. టవల్‌ని ఉతికేటప్పుడు వేడినీళ్లు ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. ఏదేమైనా టవల్ యూజ్ చెయ్యడంలో తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం అనేది మొత్తం సారాంశం. మరి టవల్స్ డే సందర్భంగా కొత్త టవల్ తీస్కోరాదు.!?

- సంహిత నిమ్మన

టవల్స్ ఉతక్కుండా ఎక్కువ సార్లు యూజ్ చేస్తే... బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌లకు నిలయాలుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఒకరి టవల్ మరొకరు వాడటం వల్ల కూడా అనారోగ్యం పాలయ్యే అవకాశం ఉంది. 90 శాతం మంది

బ్యాక్టీరియా దాడి ఖాయం

టవల్‌ను శుభ్రంగా ఉంచుకోరని ఓ అంచనా. టవల్ శుభ్రంగా ఉంచుకునే వారితో పోల్చుకుంటే.. శుభ్రతను పాటించని వారికి అనారోగ్యాలు వేగంగా దాడి చేస్తాయని వైద్యులు నిర్ధారించారు.

అమ్మో... టవల్!

ఒక టవల్ కొనాలంటే... మహా అయితే... ఎంత కాస్ట్ పెట్టొచ్చు. మూడొందలు..? ఐదొందలు..? ఎనిమిదొందలు...? అమ్మో అంతా... అంటారా.? మరి ఈ ఆరు టవల్స్ సెట్ కాస్ట్ ఎంతో తెలిస్తే షాక్ అవుతారు. ఆన్‌లైన్‌లో అమ్మకానికి ఉన్న ఈ సెట్ ధర కేవలం అంటే కేవలం 8 వందల కోట్ల డాలర్లు. వీటిని ఖరీదైన, స్వచ్ఛమైన సుపీమా కాటన్‌తో తయారు చేశారు. ఈ సెట్ ధరను మన రూపాయల్లో చెప్పాలంటే సుమారు 5,15,360 కోట్లు అన్నమాట. అంటే ఇంచుమించు ఆంధ్రప్రదేశ్ బడ్జెట్‌కు దాదాపు నాలుగు రెట్లు.

$$$

● జంతు వైభోగం

అ.. అ.. ఆకలేస్తే.. ఆకలేస్తే...

అబ్బో... ఈ పిల్లులది రాయల్ లైఫ్. ఇవి బెల్లు కొడితే ఫుడ్ వాటి పేటుల్లోకి వచ్చి పడాల్సిందే. వీటికి కాలింగ్ బెల్స్ ఎక్కడ దొరుకుతాయబ్బా.. అనేగా మీ డౌట్. చిన్నప్పటి పుస్తకాల్లో పావ్లోవ్ ప్రయోగం గుర్తుందా..? ఒక కుక్కకు రోజూ ఒకే టైమ్‌కి బెల్ మోగుతుంది. కుక్క ఆహారం కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. ఇంచుమించు అలాంటి ప్రయోగమే ఈ పిల్లులపై కూడా జరిగింది. అందుకే ఈ పిల్లులు ఆకలేస్తే... ఎలుకల వేటకు పోకుండా.. దర్జాగా కూర్చుని ఫుడ్ కోసం... ఎదురుగా ఉన్న రెండు కాలింగ్ బెల్స్‌ను ఒకదాని తరువాత ఒకటి మోగిస్తూనే ఉంటాయి.





అరుదైన వింత జీవులు

జీవ వైవిధ్యమే భూగోళంపై సమతుల్యతకు భరోసా ఇస్తుంది. జీవ వైవిధ్యమే గనుక గతి తప్పితే మానవాళి మనుగడకూ ముప్పు వాటిల్లుతుంది. మానవ తప్పిదాల వల్ల ఇప్పటికే చాలా జీవులు అంతరించాయి. ఇంకొన్ని అంతరించిపోయే దశలో ఉన్నాయి. అంతరించిపోయే దశలో ఉన్న కొన్ని అరుదైన జీవులు, వాటి వివరాలు జీవ వైవిధ్య దినోత్సవం (మే 22) సందర్భంగా...

నర్వాల్

ఆర్కిటిక్ సముద్ర గర్భంలో అరుదుగా కనిపించే జలచరాలు ఇవి. ఓలాస్ మాగ్నస్ అనే చరిత్రకారుడు తొలిసారిగా 1555లో వీటిని గురించి తన రచనల్లో వర్ణించాడు. అప్పట్లో కొందరు మాగ్నస్ వర్ణనలను అభూత కల్పనలుగా కొట్టిపారేశారు. తిమింగలం జాతికి చెందిన ఈ జలచరాలకు పొడవాటి దంతం ఉంటుంది. ఆర్కిటిక్ సముద్రగర్భంలో వీటి జనాభా దాదాపు 75 వేల వరకు ఉండొచ్చని అంచనా.



కాస్పియన్ హార్స్

ప్రపంచంలోని మేలిరకం అశ్వజాతుల్లో అరుదైనవి కాస్పియన్ గుర్రాలు. అశ్వజాతులలో అత్యంత పురాతన జాతి వీటిది. క్రీస్తుపూర్వం 3400 సంవత్సరాల నాటి నుంచి ఇరాన్ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉనికిలో ఉన్న ఈ అశ్వజాతి దాదాపు అంతరించే దశకు చేరుకున్నాయి. కొద్దిపాటి కాస్పియన్ అశ్వాలను ఇప్పుడు కొందరు అమెరికా, ఇంగ్లండ్‌లలోనూ పెంచుతున్నారు.

ఈస్టర్న్ క్వాల్

ఆస్ట్రేలియాలోని టాస్మానియా ప్రాంతంలో మాత్రమే కనిపించే అత్యంత అరుదైన జంతువులు ఇవి. నిజానికి ఇవి యాభయ్యేళ్ల కిందటే పూర్తిగా అంతరించిపోయినట్లు శాస్త్రవేత్తలు భావించారు. అయితే, 1989లో ఇవి మళ్లీ కనిపించాయి. చిన్న ఎలుకల్లా కనిపించే ఈస్టర్న్ క్వాల్స్‌కు ముఖ్యంగా నక్కల నుంచి ముప్పు ఏర్పడుతోంది. వీటి పరిరక్షణ కోసం ఆస్ట్రేలియన్ అధికారులు శాయశక్తులా కృషి చేస్తున్నారు.





సీలాక్యాంత్

అత్యంత పురాతన జాతికి చెందిన అరుదైన సముద్ర చేపలు 'సీలాక్యాంత్'. నిజానికి ఇవి ఎప్పుడో అంతరించాయనే శాస్త్రవేత్తలు భావించారు. అయితే, దక్షిణాఫ్రికాలో మ్యూజియం క్యూరేటర్‌గా పనిచేసే మార్జరీ కర్టెనీ 1932లో తొలిసారిగా ఈ చేపను చూశారు. చేపల వేటకు వెళ్లినప్పుడు ఆమెకు మిగిలిన చేపలతో పాటు అరుదైన 'సీలాక్యాంత్' చేప కూడా దొరికింది.

ఒకాపీ

సగం జీబ్రాలా, సగం జింకలా కనిపించే ఈ వింత జంతువును తొలినాళ్లలో చూసిన వాళ్లు దీని లక్షణాలను వివరిస్తే అప్పట్లో శాస్త్రవేత్తలు అంతా ఉత్తదేనని కొట్టి పారేశారు. ఆఫ్రికాలో పర్యటించిన శాస్త్రవేత్త సర్ హెన్రీ మోర్టాన్ స్టాన్లీ 1887లో ఈ జంతువును కళ్లారా చూసి, దీని గురించి లోకానికి వెల్లడించాడు. ప్రస్తుతం అడవుల్లోను, జూలలోను దాదాపు 20 వేల ఒకాపీలు మాత్రమే మనుగడ సాగిస్తున్నాయి.





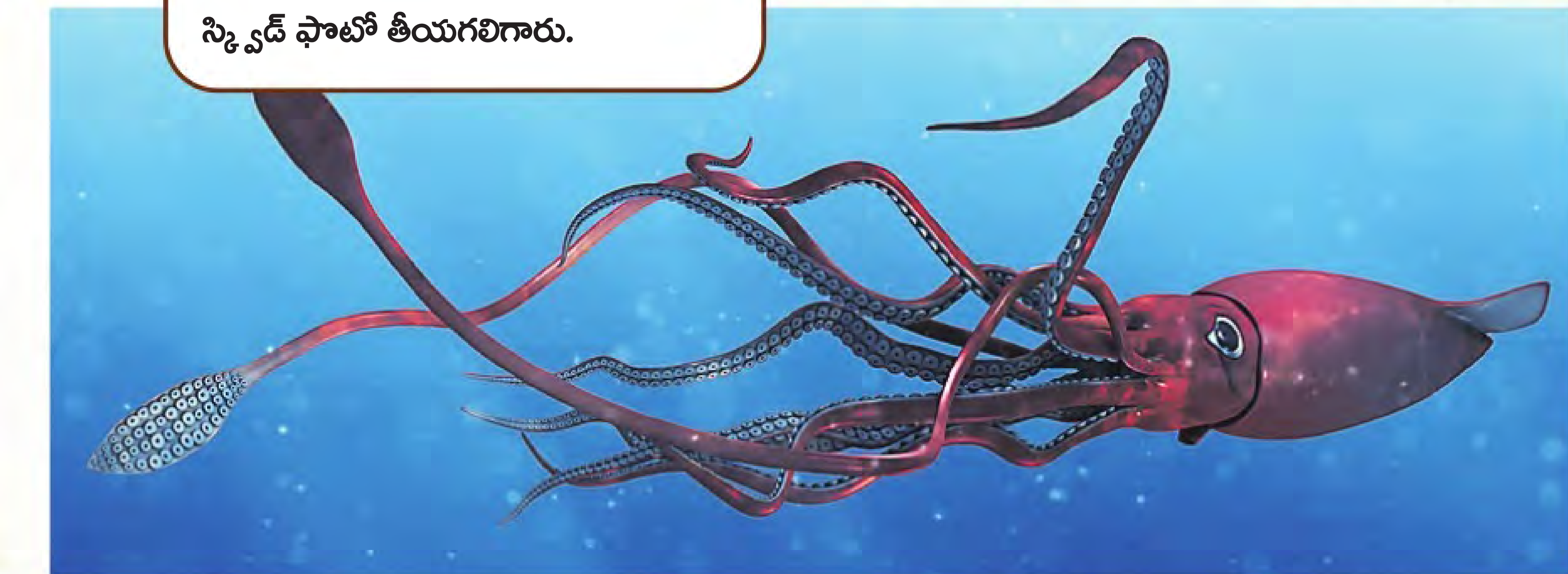


ఐవరీ బిల్‌డ్ వుడ్‌పెకర్

ప్రపంచంలోని నానాజాతుల వడ్రంగిపిట్టల్లో అతిపెద్దగా కనిపించేవి ఐవరీ బిల్‌డ్ వుడ్‌పెకర్స్ మాత్రమే. తలపై ఎర్రని తురాయితో, నలుపు తెలుపు రెక్కలతో, ఏనుగు దంతం వంటి దృఢమైన ముక్కుతో కనిపించే ఈ పక్షులు అంతరించిపోయే స్థితిలో ఉన్నాయి. అమెరికా ఆగ్నేయ ప్రాంతంలో, క్యూబా పరిసర ప్రాంతాల్లోని అడవుల్లో ఇవి చాలా అరుదుగా తారసపడతాయి.

జెయింట్ స్క్విడ్

పసిఫిక్ ప్రాంతంలో సముద్రం అట్టడుగున మనుగడ సాగించే అతి అరుదైన భారీ జలచరం ఇది. న్యూఫౌండ్‌లాండ్ ప్రాంతంలో 1878లో దాదాపు యాభై అడుగుల పొడవున్న భారీ జెయింట్ స్క్విడ్ కళేబరం ఒకటి కొట్టుకు వచ్చింది. ఆ తర్వాత చాలాకాలానికి 2002లో జపాన్ పరిశోధకులు నీటి అడుగున సజీవంగా సంచరిస్తున్న జెయింట్ స్క్విడ్ ఫొటో తీయగలిగారు.



మౌంటెన్ గొరిల్లా

రువాండా, కాంగో, ఉగాండా దేశాల్లోని పర్వత ప్రాంతాల్లో కనిపించే అరుదైన వానరాలు ఇవి. ఈస్టర్న్ గొరిల్లాల్లో అరుదైన ఉపజాతికి చెందిన వానరాలు ఇవి. మౌంటెన్ గొరిల్లాలు చిన్న చిన్న గుంపులుగా జీవిస్తూ ఉంటాయి. గత ఏడాది సేకరించిన తాజా లెక్కల ప్రకారం వీటి సంఖ్య కేవలం 800 మాత్రమే. వీటి పరిరక్షణ కోసం ఆఫ్రికన్ ప్రభుత్వాలు, అంతర్జాతీయ సంస్థలు కృషి చేస్తున్నాయి.



టెర్రర్ స్కింక్

ఉడుము జాతికి చెందిన అరుదైన సరీసృపం టెర్రర్ స్కింక్. ఇవి పూర్తిగా అంతరించాయని శతాబ్దం కిందటే శాస్త్రవేత్తలు భావించారు. అయితే, న్యూకాలిడోనియా అడవుల్లో పరిశోధనలు సాగిస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు 1993లో వీటిని తిరిగి కనుగొన్నారు. ఆ తర్వాత ఇరవై ఏళ్లలో మరో మూడు సార్లు మాత్రమే ఇవి కనిపించాయి.







శయన హనుమానుడు... కోరికలు తీర్చే కరుణా సాగరుడు

బడే హనుమాన్ జీ మందిర్

నిలువెత్తు హనుమంతుడు నిలబడి ఉన్న విగ్రహాన్నే చూస్తాం ఎక్కడైనా ఆంజనేయస్వామి గుడి అంటే. లేదంటే రాములవారి పాదాల చెంత ఉన్న విగ్రహాన్ని చూడచ్చు. కానీ శయనించి ఉన్న హనుమంతుడు, ఆయనకు ఇరుపక్కలా రామలక్ష్మణులు, పాదాల చెంత రావణాసురుడు ఉన్న విగ్రహాన్ని ఎక్కడైనా చూడగలమా? అలాంటి అపురూపమైన శయన హనుమంతుని కళ్లనిండుగా చూసి, ఆ అద్భుతమైన రూపాన్ని గుండెలనిండా నింపుకోవాలంటే ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్ వెళ్లవలసిందే.

అలహాబాద్‌లోని సంగం వద్ద బడే హనుమాన్ జీ ఆలయం ఉంది. నిత్యం వందలాది మంది భక్తుల సందర్శనంతో కిటకిటలాడే ఈ ఆలయం ఎంతో పరిశుభ్రంగా, పరమ ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో, అడుగు పెట్టగానే అన్ని బాధలూ తీరిపోతాయన్న నమ్మకం కలిగేలా ఉంటుంది. ఆలయంలోకి అడుగుపెట్టగానే ఆంజనేయస్వామి నిలువెత్తు విగ్రహాన్ని చూడటం కోసం మన కనులు అన్వేషణ మొదలు పెడతాయి. అయితే ఆలయంలో ఒక నేలమాళిగ వంటి దానిలో స్వామి వారు శయనించి ఉన్న భంగిమలో సాక్షాత్కరిస్తారు. ఆయన ఛాతీకి ఇరువైపులా రామలక్ష్మణులు, పాదాల చెంత రావణాసురుడు కనిపిస్తారు. అలసటతో గాఢనిద్దురలోకి చేరుకున్న స్వామి ఏ క్షణంలోనైనా కన్నులు విప్పారుస్తాడేమో అన్నట్లుగా ఉంటాడు. ఆయనకు నిద్రాభంగం కలుగకుండా ఆలయ అర్చకులు ఎంతో జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తారు. పడుకుని ఉండగానే ఆయనకు నిత్యపూజలు, నివేదలర్పిస్తారు హారతులిస్తారు.

కోరిక కోర్కెలను తీర్చే బడే హనుమాన్‌జీ... భక్తుల కోరికలన్నింటినీ నెరవేర్చే పెద్ద హనుమంతుడిగా స్వామికి పేరు. అవివాహితులకు వివాహాన్ని, సంతానార్థులకు సంతానాన్ని, దీర్ఘరోగులకు ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తాడు స్వామి. జీవితంలో ఏవిధమైన కష్టాలు, నష్టాలు వచ్చినా స్వామిని సేవించుకుని సమస్యల నుంచి బయట పడుతుంటారు భక్తులు. అసలు ఆలయంలోకి అడుగు పెట్టగానే సానుకూల తరంగాలు శరీరాన్ని తాకుతాయి.

స్థలపురాణం: రావణాసురుడి పినతండ్రి కొడుకు, మహా మాయావి అయిన మైరావణుడు ఆంజనేయుడి కన్నుగప్పి రామలక్ష్మణులను అపహరించి వారిని పాతాళంలో దాచిపెడతాడు. వారికోసం అన్వేషిస్తూ తీవ్ర నిర్వేదంలో కూరుకుపోయి ఏమి చేయాలో పాలుపోక అలాగే పడుకుని ఉన్న ఆంజనేయుడి వద్దకు గంగమ్మ వచ్చి తన పావన స్పర్శతో అలసట పోగొడుతుంది. తేరుకున్న హనుమ గంగమ్మకు నమస్కరిస్తాడు. అప్పుడు గంగ హనుమా! నీవు ఇక్కడే, ఇదే భంగిమలో ఇక్కడే వెలిసి భక్తుల కోరికలు నెరవేరుస్తూ ఉండు'' అని కోరింది.

మరో కథనం ప్రకారం రావణ వధానంతరం రామలక్ష్మణులు హనుమంతుడితో కలసి అయోధ్యకి వెళుతుంటారు. మార్గమధ్యంలో తీవ్రమైన దప్పికతో హనుమ అల్లల్లాడు తుండటాన్ని చూసిన రామలక్ష్మణులు సంగమస్థానం వద్ద విమానాన్ని నిలుపు చేస్తారు. గంగనీళ్లు తాగి దప్పిక తీర్చుకున్న హనుమ అక్కడే కాసేపు శయనిస్తాడు. అదే భంగిమలో ఇక్కడ వెలిశాడు.

గంగానది ప్రతి రెండేళ్లకోసారి ఆలయంలో ప్రవేశిస్తుంది. దాంతో హనుమంతుని విగ్రహం జలనిక్షిప్తం అవుతుంది. ఆ సమయంలో మందిరంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన మరో విగ్రహానికి పూజాదికాలు నిర్వహిస్తారు.

ఇతర సందర్శనీయ స్థలాలు: బడేహనుమాన్ జీ మందిరాన్ని సందర్శించేవారు అలహాబాద్‌లోనే గల సంకట మోచన్ హనుమాన్ మందిరానికి కూడా వెళ్లడం ఆనవాయితీ. అన్నింటికన్నా ముందు సకల పాపాలూ హరించే త్రివేణీ సంగమంలో స్నానం చేయడం గొప్ప అనుభూతి.

అలహాబాద్‌లో గల ఆనంద భవన్, ఆల్ సెయింట్స్ కాథడ్రల్, ఖుస్రో బాగ్, చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ పార్క్, న్యూ యమునా బ్రిడ్జ్, అలహాబాద్ యూనివర్శిటీ, అలహాబాద్ మ్యూజియం, వేణి మాధవుని ఆలయం, అలోపి దేవి మందిరం, అలహాబాద్ హై కోర్టు, మాంకామేశ్వర్ టెంపుల్, కల్యాణి దేవి టెంపుల్, అక్షయ వట్, లలితా దేవి మందిరం, పాతాళపురి మందిరాలను కూడా సందర్శించవచ్చు.

- డి.వి.ఆర్. భాస్కర్

ఎలా వెళ్లాలంటే..

బడే హనుమాన్ జీ మందిరానికి వెళ్లాలంటే ముందుగా అలహాబాద్ వెళ్లాలి. దేశంలోని ఇంచుమించు అన్ని ప్రధాన నగరాలనుంచి అలహాబాద్‌కు రైళ్లున్నాయి. అక్కడినుంచి కేవలం నాలుగు కిలోమీటర్ల దూరంలో గల బడే హనుమాన్ జీ మందిరానికి వెళ్లడం చాలా సులువు. అలహాబాద్‌లో అన్ని తరగతుల వారికీ సరిపడే హోటళ్లున్నాయి. సత్రాలున్నాయి కాబట్టి భోజన వసతి సదుపాయాలకు ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు.

• న్యూ ఫేస్

ముల్లంగి ప్యాక్

వేసవి కాలంలో చమటలు, ఉక్కపోతలు కారణంగా చర్మం అంతా టేన్ పట్టేస్తుంది. దానికి తగ్గట్టుగా మొటిమలు, మచ్చలు బాగా తేలిపోతాయి. దాంతో ఎన్ని క్రీమ్స్ రాసినా... అదంతా తాత్కాలిక పరిష్కారమే కానీ శాశ్వత పరిష్కారం కాదు. తిరిగి చర్మం కాంతివంతంగా మెరవాలంటే.. సహజసిద్ధమైన ఫేస్‌ప్యాక్‌లు వెయ్యాల్సిందే. మరి ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



కావల్సినవి: ముల్లంగి దుంప గుజ్జు – 1 టేబుల్ స్పూన్, ఆలీవ్ నూనె – 4 లేదా 5 డ్రాప్స్, నిమ్మరసం – అర టేబుల్ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా ముల్లంగి ముక్కను మెత్తని గుజ్జులా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో ఆలివ్ నూనె వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత నిమ్మరసం యాడ్ చేసుకుని, ఫేస్ ప్యాక్ సిద్ధం చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు చల్లని వాటర్‌తో ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కుని ఆవిరి పట్టుకోవాలి. తరువాత మెత్తని టవల్‌తో ముఖం తుడుచుకుని 'ముల్లంగి ఫేస్‌ప్యాక్'ను అప్లై చేసుకోవాలి. ఓ 15 నిమిషాలు తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో వాష్ చేసుకుంటే తళతళలాడే మెరుపు మీ సొంతమవుతుంది.

గమనిక : ఈ ఫేస్‌ప్యాక్ అప్లై చేసుకున్నప్పుడు టేన్ పోయే క్రమంలో... నిమ్మరసంలో ఉండే యాసిడ్ కారణంగా చర్మం కాస్త మంటపుట్టినట్లు ఉంటుంది.

• నెయిల్‌ఆర్ట్

లేటెస్ట్‌లో లేటెస్ట్

ఈ మోడర్న్ కాలంలో ఏది చేసిన స్పెషలే. పైగా అదే ట్రెండ్ కూడా. 'బుల్లెట్ దిగిందా లేదా' అనే సినిమా డైలాగ్‌లాగా... 'కాస్త వెరైటీగా ఉందా? లేదా?' అని చూస్తుంటారు ఇప్పటి ఫాలోవర్స్. అందుకే 'లేటెస్ట్‌లో లేటెస్ట్ మోడల్'కు కాస్త డిమాండ్ ఎక్కువగా మోగుతుంది. ఈ చిత్రంలో నెయిల్ ఆర్ట్ చూడండి. కొమ్మ కాదు, రెమ్మ కాదు, అలా అని ఎగిరే పిట్టా కాదు. కూర్చున్న పిల్లి కాదు! 'తాడు. మెలిపెట్టిన తాడు. ముడిపెట్టిన తాడు.' చూడ్డానికి ఎంత ట్రెండీగా ఉంది. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం మీరు కూడా ట్రై చెయ్యండి.





1. ముందుగా నెయిల్స్ క్లీన్ చేసుకుని షేప్ చేసుకోవాలి. తరువాత మొత్తం అన్ని గోళ్లకు తిక్ బ్లూ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
2. తరువాత వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని అడ్డంగా మూడు గీతలు చిత్రంలో చూపించినట్లు పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు మిడిల్ గీతకు మధ్యలో రెండు పెద్దపెద్ద చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
4. తరువాత సన్నని కుచ్చు తీసుకుని, ఆ చుక్కలకు కుడి పక్కన ఉన్న వైట్ గీతపై బ్లూ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు చిత్రంలో చూపించినట్లుగా సన్నని కుచ్చుతో.. చుక్కలపై బ్లూ కలర్‌తో గీతలు గీసుకోవాలి.
6. తరువాత ఆ గీతకు కింద భాగంలో వాలుగా (చిత్రాన్ని గమనిస్తూ..) మరో గీత గీసుకోవాలి.
7. ఇప్పుడు వైట్ కలర్‌పై బ్లూ కలర్‌తో చిన్న చిన్న గీతలు పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక తాడు మెలిపెట్టిన ఆకారం వస్తుంది.
8. తరువాత పైన, కింద భాగాల్లో ఉన్న వైట్ గీతలకు కూడా బ్లూ కలర్ చిన్నచిన్న గీతలు అప్లై చేసుకుంటే సూపర్‌గా ఉంటుంది.

గుడ్డు గుడ్డు ప్లస్

ముక్కలేనిదే ముద్ద దిగని మాంసప్రియులు వెజిటేబుల్ కూరనగానే నంజుకోవడానికి కనీసం గుడ్డైనా ఉండాల్సిందే అంటారు. పైగా కూరైనా, పులుసైనా... అందులో ఉడికించిన గుడ్డు వేసుకుంటే ఆ రుచే వేరు. అయితే గుడ్లు ఉడికించడం పెద్ద పని కదా అని ఫీలయ్యే వారికోసం ఈ మెషిన్ ఒకే సారి రెండు బెనిఫిట్స్ ఇస్తుంది. ఇందులో పైన కూరగాయలు, కింద గుడ్లు ఉడికించుకోవచ్చు. క్యారెట్, కాలీఫ్లవర్, బంగాళాదుంపలు, బీట్‌రూట్ వంటి కూరగాయలను ఉడికించుకోవడంతో పాటు కింద 7 కోడిగుడ్లను ఉడికించుకోవచ్చు. మొత్తంగా ఈ మెషీన్‌లో 14 కోడిగుడ్లు ఒకేసారి ఉడికించుకోవడానికి వీలుంది. ఇక ఈ వెషీన్‌ను పార్ట్ పార్ట్‌లుగా వేరుచేసుకుని క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా చాలా ఈజీ. ఇది కుక్కర్ అండ్ స్టీమర్‌గా ఉపయోగపడుతుంది కాబట్టి, కూరగాయలు, గుడ్లు ఒకే సారి ఉడికిపోతాయి. దీంతో కూర వండటం చాలా త్వరగా అయిపోతుంది.

ధర
49 డాలర్లు
(రూ.3,169)



టేస్టీ టీ

‘రోజు మొత్తంలో ఒక కప్పు టీ అన్నా పడాల్సిందే...’ అనే చాయ్ ప్రియులకు... వారివారి అభిరుచిని బట్టి ఈ మెషీన్ రుచికరమైన టీని పెట్టి ఇస్తుంది. స్ట్రాంగ్, మీడియం, లైట్ ఇలా... మీకు ఎలా నచ్చితే.. అలా! చాయ్ పెట్టి ఇస్తుంది. ఇక గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ టీ, లెమన్ టీ అంటూ... చాలా ఆప్షన్స్‌తో మీ ఇష్టాలను తెలుసుకుని మరీ టీ పెడుతుంది. ఈ మెషీన్‌తో పాటు టీ స్ట్రా, స్పూన్, పింగాణీతో తయారు చేసిన ఫ్లాస్క్, రెండు కప్పులు కూడా లభిస్తాయి. ఈ మెషీన్‌లో టీ పలుకులు వేసుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా ఒక చిన్న టబ్, దానికి మూత ఉంటుంది. అందులో మనకు నచ్చిన టీ ఫ్లేవర్ పలుకులను వేసుకుని మూత పెట్టి వాటర్ టబ్‌లో వేస్తే అది తేలుతూ ఉంటుంది. మెషీన్ ఆన్ చేసాకా.. వాటర్ హీట్ అయిన తరువాత ఆ చిన్న టబ్ వాటర్‌లో మునిగిపోతుంది. తరువాత దానిలోని పలుకులు బాగా మరిగి వాటర్‌లో మిక్స్ అయ్యి టీ సిద్ధమవుతుంది. తరువాత తయారైన టీ... ఆ టబ్‌లోంచి పక్కనే ఉన్న ఫ్లాస్క్‌లోకి కింద ఉన్న కనెక్షన్ ద్వారా చేరతాయి. ఈ మెషీన్‌లో టీ పెట్టుకోవడానికి ఆప్షన్స్ యూజ్ చెయ్యడంతో పాటు... ఈ మెషీన్‌ను క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం.

ధర
89 డాలర్లు
(రూ.5,756)



రెండు పనులు ఏకకాలంలో పూర్తయిపోతాయంటే ఎవరు మాత్రం ఇష్టపడరు..? అది కూడా గంటలు గంటలు సమయం పట్టే... వంట పనైతే ‘వావ్’ అనిపిస్తుంది కదూ..! మరైతే ఈ మెషీన్ విశేషాలు తెలుసుకుని ‘వావ్’ అనేయండి. చూడ్డానికి స్టీమ్‌బోట్‌లా కనిపిస్తున్న ఈ మెషిన్‌లో ఒకే సమయంలో రెండు రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. అది కూడా చాలా వేగంగా, రుచికరంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ మెషీన్‌లో కుడివైపు కనిపిస్తున్న పాత్రలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు వంటివి ఉడికించుకోవచ్చు. పాలు కాగించుకోవచ్చు. లేదంటే చిలగడ దుంపలు, మొక్కజొన్న పొత్తులు వంటివి ఉడికించుకోవచ్చు. ఇక ఎడమవైపు గ్రిల్‌పై చికెన్, మటన్, రొయ్యలు వంటివి వేయించుకోవచ్చు. కుడివైపు పాత్రను పక్కనపెట్టి... దాని కింద ఉన్న పాన్‌పైన కూడా ఆమ్లెట్లు, దోశెలు లాంటివి వేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఈ మెషీన్‌లో ఉన్న ఆప్షన్స్ ప్రకారం టెంపరేచర్ పెంచుకోవడం, తగ్గించుకోవడం ద్వారా మనకు కావాల్సిన ఆహారపదార్థాలను సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఈ గ్రిల్ చాలా పెద్దదిగా ఉండటం వల్ల సుమారుగా 12 చికెన్ ముక్కలను ఒకే సమయంలో గ్రిల్ చేసుకోవచ్చు. ఇక ఈ మెషీన్‌ను శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం.

ధర
74 డాలర్లు
(రూ.4,780)

వాడిన వాళ్లకి వాడినంత



డేట్-ఓట్స్ స్వీట్

కావల్సినవి: ఓట్స్ – రెండున్నర కప్పులు, తేనె – 5 లేదా 6 టేబుల్ స్పూన్లు, కిస్మిస్ – పావు కప్పు, ఖర్జూరం – అర కప్పు(గింజలు తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకున్నవి), పాలు – పావు కప్పు, బూస్ట్/హార్లిక్స్/చాక్లెట్ పౌడర్ – 2 టేబుల్ స్పూన్లు (ఇష్టాన్ని బట్టి), అరటిపళ్లు – 4

తయారీ: ముందుగా అరటి పళ్లను మెత్తగా గుజ్జులా చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత అందులో తేనె వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. బూస్ట్/హార్లిక్స్/చాక్లెట్ పౌడర్ యాడ్ చేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో కిస్మిస్, ఖర్జూరం ముక్కలు, ఓట్స్ వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత పాలు కలుపుకుని మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక కేక్ ట్రేలోకి తీసుకుని, గరిటెతో మొత్తం స్ప్రెడ్ చేసి మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో 10 లేదా 15 నిమిషాలు ఉంచాలి. ఇప్పుడు మీకు నచ్చిన షేప్‌లో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుంటే డేట్ ఓట్స్ స్వీట్ సిద్ధమయిపోతుంది.



వెజిటేబుల్ కట్లెట్

కావల్సినవి: బీట్‌రూట్ – 1, బంగాళాదుంపలు – 3 , క్యారెట్ –2, పచ్చి బఠాణీ – అర కప్పు, నీళ్లు – ఉడికించుకోవడానికి సరిపడా, ఉల్లిపాయలు – 2, వెల్లుల్లి రేకులు – 3, నూనె – డీప్ ఫ్రై చేసుకోవడానికి సరిపడా, కారం – ఒక టేబుల్ స్పూన్, పసుపు – చిటికెడు, మసాలా – అర టేబుల్ స్పూన్, రవ్వ – పావు కప్పు, ఉప్పు – తగినంత.

తయారీ: ముందుగా బీట్‌రూట్, క్యారెట్, ఉల్లిపాయలు, బంగాళాదుంపలను కట్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక కుక్కర్ తీసుకుని అందులో కట్ చేసిన వెజిటేబుల్ ముక్కలతో పాటు బఠాణీలు, నీళ్లు, ఉప్పు వేసుకుని బాగా ఉడికించుకోవాలి. తరువాత ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో నూనె, ఉల్లి ముక్కలు, వెల్లుల్లి రేకులను వేసుకుని బాగా దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు కుక్కర్‌లో ఉడికించుకున్న కూరగాయ ముక్కలను కూడా పాన్‌లో వేసుకుని కాస్త వేయించాలి. ఇప్పుడు అందులో కారం, పసుపు, మసాలా, కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకుని బాగా కలిపి దించేసుకోవాలి. బాగా చల్లారిన తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని మెత్తగా చేసుకుని ముద్దలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు చిన్న చిన్న ముద్దలను సింబల్ ఆకారంలో చేసుకుని, వాటికి రవ్వలో డిప్ చేసుకుని, నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేసుకుంటే రుచికరమైన వెజిటేబుల్ కట్లెట్ సిద్ధమయిపోతుంది.

కీరదోస వడ

కావల్సినవి: కీరదోస – 4 (మీడియం సైజ్), గుడ్లు – 3, మైదా – పావు కప్పు, ఉల్లిపాయలు – 2 (చిన్న సైజ్), పచ్చిమిర్చి – 2, ఉప్పు – తగినంత, ఆలివ్ నూనె – 1 టేబుల్ స్పూన్.

తయారీ: కీరదోస, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలను ముక్కలుగా తరిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో గుడ్లు వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత కీరదోస, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలను వేసుకుని బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. అందులో మైదా, ఉప్పు, నూనె కూడా యాడ్ చేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు పాన్ తీసుకుని చిన్న చిన్న వడలుగా చేసుకుని దోరగా వేయించుకోవాలి.



ఫ్రెంచ్ బ్రైడ్ పోనీటెయిల్

మేకప్ పేరుతో అందరి దగ్గర 5 నిమిషాలు పర్మిషన్ తీసుకునే మగువలకు హెయిర్ స్టైల్‌కే 10 నిమిషాలు పట్టేస్తుంది. అందుకే అమ్మాయిలు మేకప్ రూమ్‌లో ఉన్నారంటే లక్షాతొంభై సెటైర్లు వినిపిస్తాయి. మరి 'ఫైవ్ మినిట్స్' అనే కామన్ మాట నిలబెట్టుకోవాలంటే.. ఈ హెయిర్ స్టైల్ ట్రై చేస్తే సరి. సరిగ్గా రెండు నిమిషాల్లో మీ కేశాలంకరణ పూర్తైపోతుంది. అందానికి అందం, మోడల్‌కి మోడల్ మీ సొంతమవుతుంది. మాట నిలబెట్టుకున్నట్లు ఉంటుంది. మరైతే ఇలా ప్రయత్నించండి.





1 ముందుగా హెయిర్ చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. తరువాత ముందు భాగంలో మూడు పాయలను తీసుకోవాలి.

2 తరువాత ఆ మూడు పాయలను జడ అల్లుకోవడానికి సిద్ధంగా మెలిపెట్టుకుని అల్లుకోవాలి.

3 ఇప్పుడు అల్లుకుంటున్న జడకు మిగిలిన హెయిర్‌లోంచి కొద్దికొద్దిగా పాయలను యాడ్ చేసుకుంటూ చిత్రంలో చూపించిన విధంగా అల్లుకోవాలి.

4 తరువాత జడ మొత్తం చివరి వరకూ అల్లుకుని బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

5 ఇప్పుడు ఆ జడను బాగా చివర పట్టుకుని మొత్తం జడంతా లూజ్ చేసుకోవాలి.

6 తరువాత మొత్తం హెయిర్‌తో ఆ జడను యాడ్ చేసుకుని మొదలుకి బ్యాండ్ (పోనీటెయిల్) పెట్టుకోవాలి.

7 ఇప్పుడు పోనీటెయిల్‌లోని కొద్దిగా హెయిర్‌ను ఒక పాయలా తీసుకోవాలి.

8 ఆ పాయను చిత్రంలో చూపించినట్లు బ్యాండ్ చుట్టూ తిప్పుకుని హెయిర్ పిన్ పెట్టుకోవాలి.

9 ఇప్పుడు పెట్టుకున్న హెయిర్ పిన్ స్ట్రాంగ్‌గా ఉందో లేదో ఒక్కసారి చెక్ చేసుకోవాలి.

10 చివరగా పోనీటెయిల్ కదలకుండా పట్టుకుని దువ్వెనతో నెమ్మదిగా దువ్వుకుంటే అదిరే ఫ్రెంచ్ బ్రైడ్ పోనీటెయిల్ మిమ్మల్ని మరింత స్టైలిష్‌గా చేస్తుంది.

బలమైన జుట్టు కోసం...

కాలుష్యం ధాటికి జుట్టు రాలిపోవడం ప్రధాన సమస్యగా మారిపోతోంది. మరి ఈ సమస్య నుంచి బటపడాలంటే ఇలా ట్రై చెయ్యండి. రాత్రి పడుకునే ముందు కొద్దిగా కలబంద గుజ్జును అప్లై చెయ్యాలి. తరువాత ఒక బౌల్ తీసుకుని.. అందులో కొబ్బరి నూనె 2 టేబుల్ స్పూన్స్, ఆముదం నూనె, ఆలివ్ నూనె ఒక్కో టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున పోసుకుని.. బాగా కలుపుకుని.. తలకు అప్లై చేసుకోవాలి. తరువాత 5 నిమిషాలు మసాజ్ చేసుకుని పడుకోవాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఉదయం లేవగానే గాఢత తక్కువగా ఉన్న షాంపూతో తల స్నానం చెయ్యాలి. ఇలా వారానికి రెండు మూడు సార్లు చెయ్యడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

వైవిధ్యంగా ఉండే బ్లౌజ్ డిజైన్లు ఎలాంటి చీరనైనా సరికొత్తగా చూపుతాయి. అందుకే బ్లౌజ్ డిజైన్లలో ఎన్నో మార్పులు వస్తున్నాయి. ప్రిన్సెస్ కట్‌తో పాటు ఫోల్డింగ్ కాలర్, స్లీవ్స్‌తో రూపొందించిన ఈ డిజైనర్ బ్లౌజ్ నేటితరం అమ్మాయిలను బాగా ఆకట్టుకుంటుంది. ఎక్కడ ఉన్నా స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తారు.

కొలతలు ఇంచులలో!

ఛాతీకొలత	32	34	36	38	40	42
ఛాతీ పై చుట్టుకొలత	33	35	36	38	40	42
నడుము కొలత	15	15	16	16	17	17
ఛాతీ కింది కొలత	26	27	30	32	34	37
భుజం	11	12	12	13	13	14
స్లీవ్ లెంగ్త్	3	3	3	3	3	3
ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టుకొలత	14	15	15	16	17	17
ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్	6	6.5	7	7	7.5	7.5
బ్యాక్ నెక్ డెప్త్	8	8	8.5	8.5	9	9

భవాని, డిజైనర్



నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

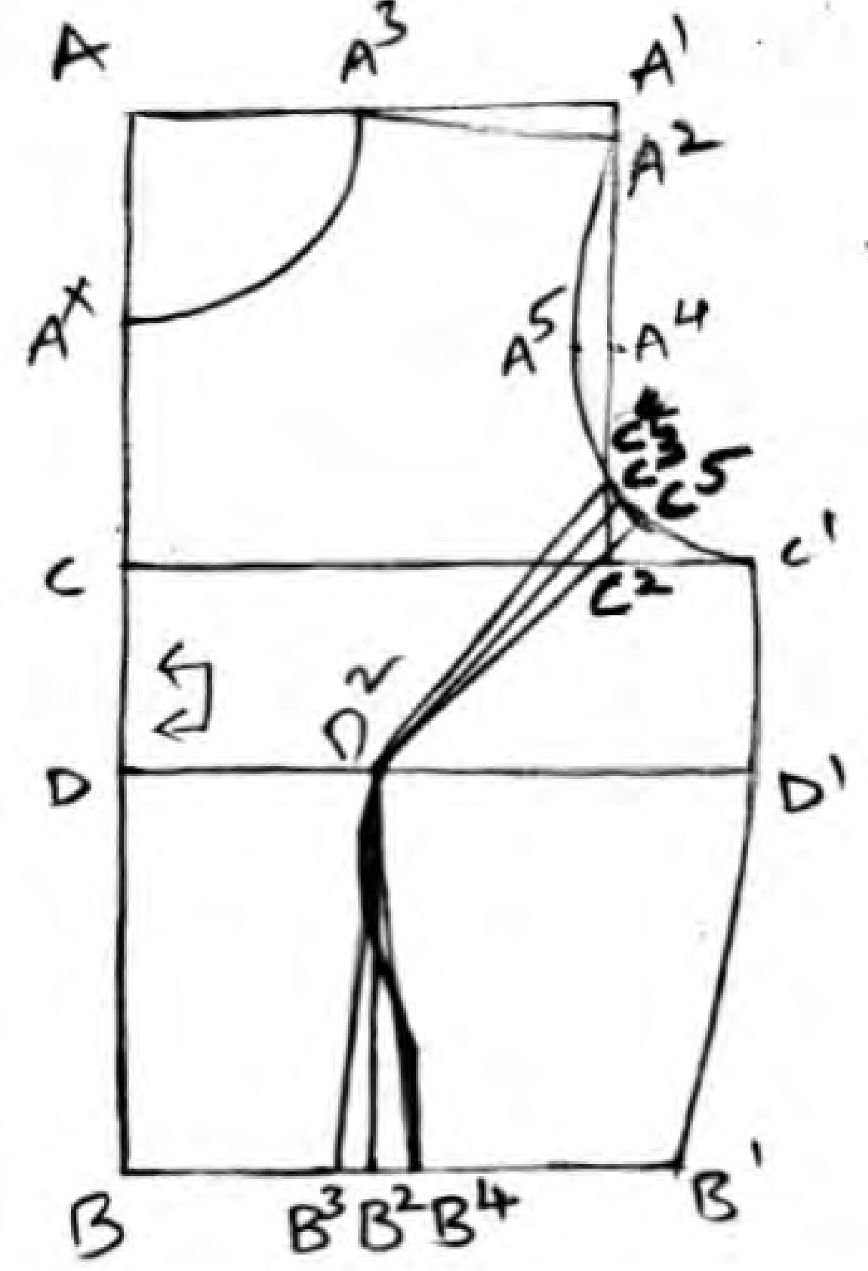
ఫోల్డింగ్ కాలర్ బ్లౌజ్





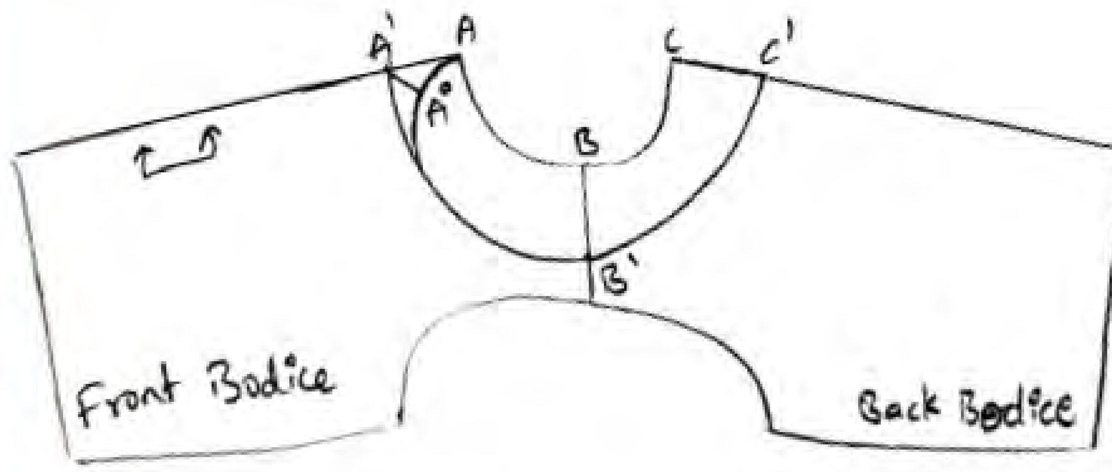
ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = భుజం నుంచి నడుము భాగం వరకు
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టుకొలత /2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం 2-1/2 అంగుళాలు
- AA2 = 1/2 అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- AA3 = నెక్ విడ్త్ /2
- A3, A2 స్ట్రెయింట్ లైన్ షోల్డర్ స్లోప్
- CC1 = ఛాతీ పై భాగం /4
- DD1 = ఛాతీ చుట్టుకొలత /4
- BB1 = నడుము చుట్టుకొలత /4 + డార్ట్ వాల్యూమ్
- BB2 = DD2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- A1 నుంచి నిలువుగా C2 వరకు లైన్ మార్క్ చేయాలి. తర్వాత A1 నుంచి అర అంగుళం కిందుగా షోల్డర్‌స్లోప్ మార్క్ చేసి A2 వేయాలి.
- A2 & E2 లైన్‌కి మధ్య మార్క్ చేసి A4 వేయాలి.
- A4 నుంచి లోపలికి అర అంగుళం వద్ద మార్క్ చేసి A5 వేయాలి.
- A2, A5, C1 ఫ్రంట్ బాడీ ఆర్మ్ హోల్ వంపు భాగం.
- A3 Ax = నెక్ డెప్త్



- C3 = ఆర్మ్‌హోల్ C1 నుంచి పైకి 2½ అంగుళాల దూరంలో మార్క్ చేయాలి. అది C3 అవుతుంది. C3 నుంచి అటు ఇటుగా C4 & C5 మార్క్ చేయాలి. C3, C4, C5 - B3, B2, B4 - D2 చిత్రంలో చూపిన విధంగా ప్రిన్సెస్ ప్యానెల్ మార్క్ చేయాలి.

కాలర్ పార్ట్:

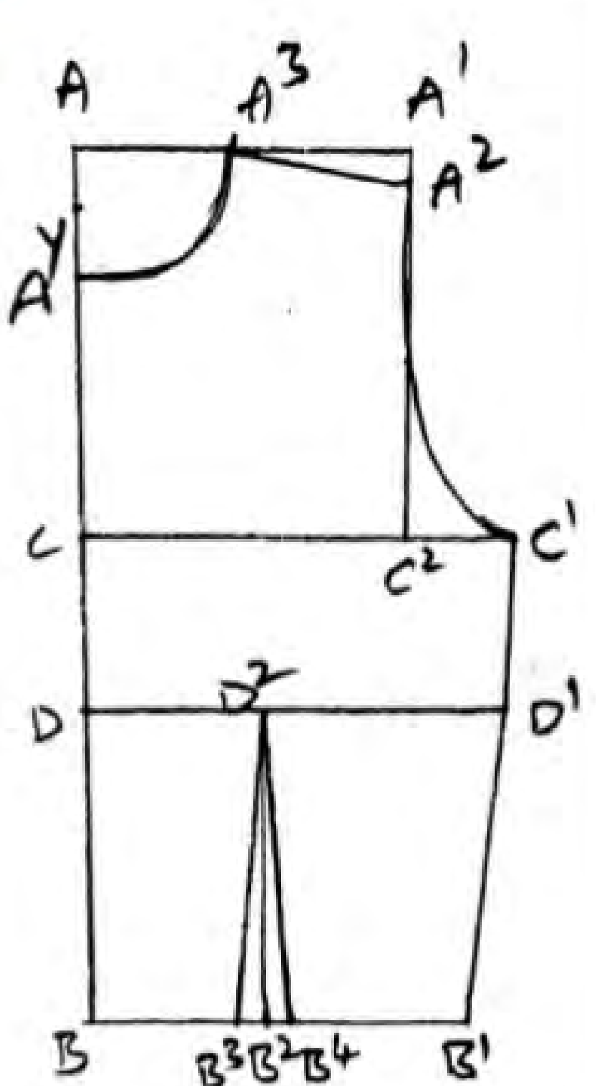


ఈ డిజైన్ కాలర్‌కి పీటర్ పాన్ కాలర్ అని పేరు. ఇది శరీర కొలత ప్రకారం షీట్ మీద ట్రేస్ తీసుకోవాలి. ముందు భాగంలో మడత వచ్చినట్టుగా ఉండి, భుజాల మీదుగా వెనక వైపు కలిసిపోయే నెక్ లైన్ వస్తుంది.

- A ఫ్రంట్‌బాడీ నెక్ లైన్. B షోల్డర్ లైన్. C బ్యాక్ బాడీ నెక్ లైన్.
- A A1 = 2 అంగుళాలు స్పేస్
- B B1 = 2¼ అంగుళాలు
- C C1 = 2½ అంగుళాలు
- A1, B1, C1 వంపు భాగం.
- A1AO కి 1 అంగుళం. చిత్రంలో చూపిన విధంగా A వద్ద కాలర్ వంపు భాగం డ్రా చేసుకోవాలి.

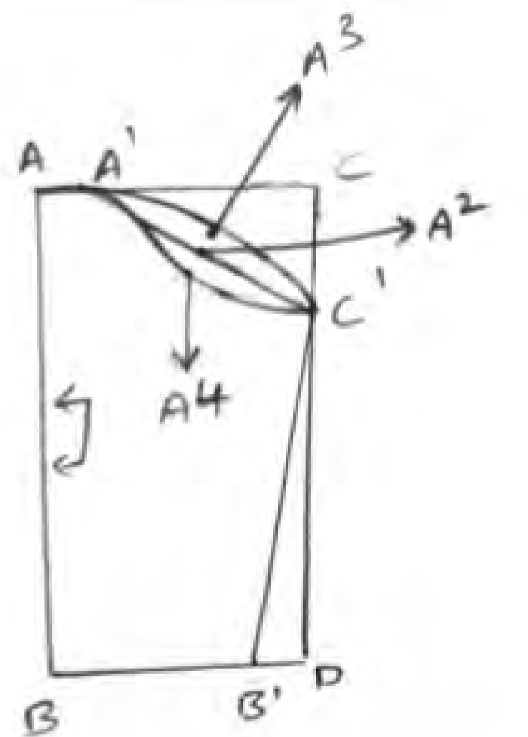
బ్యాక్ బాడీస్ డ్రాఫ్ట్:

- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం/2-1/2 అంగుళాలు
- A1A2 = అర అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- AA3 = నెక్‌విడ్త్/2
- A3, A2 వరకు స్ట్రెయిట్‌లైన్ షోల్డర్ స్లోప్
- CC1 = అప్పర్ బస్ట్ రౌండ్/4
- DD1 = బస్ట్ రౌండ్/4
- BB1 = వెయిస్ట్ రౌండ్/4 + డార్ట్ వాల్యూమ్
- BB2 = DD2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- A1 నుంచి C2 వరకు నిలువుగా లైన్ మార్క్ చేయాలి. A1 నుంచి అర అంగుళం కిందుగా A2 వరకు షోల్డర్ స్లోప్
- A2 - C2 మధ్య సెంటర్ పాయింట్ A4
- A2, A4, C1 బ్యాక్ బాడీ ఆర్మ్‌హోల్
- A3AY = నెక్ డెప్త్



స్లీవ్స్ డ్రాఫ్టింగ్:

- AB = స్లీవ్స్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- C C1 = 3 అంగుళాలు
- AA1 = 1 అంగుళం. A1 నుంచి C1 వరకు లైన్ డ్రా చేసి, మధ్య పాయింట్ A2గా మార్క్ చేసుకోవాలి.
- A3, A4 = A2 కి అర అంగుళం అటూ ఇటూగా మార్క్ చేసి A3 A4 వేయాలి.
- A A1 A3 C1 - A A1 A4 C1 చిత్రంలో చూపిన విధంగా గీయాలి.
- BB1 = స్లీవ్ రౌండ్/2
- C1 B1 స్లీవ్ సైడ్ వంపు భాగం.
- స్లీవ్స్‌ని పైకి మడిచి సన్నని కాంట్రాస్ట్ బెల్ట్‌ని జత చేస్తే చాలు.



మన్యవీరుడు అల్లూరి గాథ

1

అది ఆ కొండలలో కొత్త దృశ్యం.

ఆగస్ట్ 22, 1922. మిట్ట మధ్యాహ్నం. నడినెత్తిన మండుతున్నాడు సూర్యుడు.

ఆ అర్ధనగ్న సాయుధుల దండయాత్ర సన్నివేశం కొన్ని తరాలపాటు గుర్తుంటుంది.

కవాతు చేస్తున్న ఆక్రోశం... నిశ్చయంగా అడుగేస్తున్న ధర్మాగ్రహం...శిరసెత్తి నడిచే ఆత్మగౌరవం– వీటినే రూపు కట్టిస్తున్నాయి, ఆ మూడు సమూహాలు.

కొండల మీద మెరుపు వేగంతో కదిలిపోయే మేఘాల నీడల్లా ఉరుకుతున్నాయి ఆ సమూహాలు– లంబసింగి రోడ్డు ఎక్కడానికీ, చింతపల్లి వైపు సాగిపోవడానికీ. అంతా కలసి మూడొందలకు పైనే ఉన్నారు. కొండ ప్రజలు రక్తం చిందించి నిర్మించిన రోడ్డు... ఆ నెత్తుటిఫలం మీద హక్కు ప్రకటిస్తున్నట్టు ధీమా ఆ నడకలో.

మొదటి సమూహానికి ముందు పంచపాండవుల్లా నడుస్తున్నారు ఐదుగురు. మధ్య నిలబడిన ఆ బలమైన యువకుని చేతిలో తప్ప మిగిలిన నలుగురి చేతులలోను విల్లంబుల్లున్నాయి.

ఆ యువకుడు మాత్రం మూడు నాలుగు అడుగుల బాణాకర్రను ఎత్తి పట్టుకున్నాడు.

ఆ కర్ర కొసన రెపరెపలాడుతోంది జెండా. శబరి కొండ మీద నుంచి బయలుదేరినప్పుడు ధరించిన జెండా.

బారెడు పొడవు, మూరెడు వెడల్పు ఉంది, మూడు రంగులతో.

పైన తెలుపు, మధ్య ఆకుపచ్చ. అడుగున ఎరుపు. తెలుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల మీద రాట్నం బొమ్మ.

హోంరూల్ ఉద్యమం కోసం పింగళి వెంకయ్యగారు రూపొందించిన పతాకం.

మొలకు చిన్న గావంచా, తలకు చిన్న పాగా మాత్రమే ఉన్నాయి ఆ జెండాధారికి. చెమటతో తడిసిపోయి నిగనిగలాడుతోంది నల్లటి దేహం.

మునసబు, ముఠాదారు పదవులను అనుభవించిన ఆ కొద్దిమంది మాత్రం కాసెకోక గోచీ పోసి పంచె కట్టారు. వాళ్లు బగత కులస్థులు. మోకాళ్ల దాకా ఉండి, ముందుకు కుచ్చు వేలాడుతూ వెనుక బిళ్ల గోచీలా కనిపిస్తుంది నలుపు, ఎరుపు ఇతర రంగులు కలసిన ఆ పంచె. తమ సాంఘిక ఆధిపత్యాన్ని ప్రకటిస్తూ బగతలే మెడలకు కంటెలు, కాళ్లకు కడియాలు, మొలలకు వెండి మొలతాళ్లు ధరించారు. తమది యుద్ధవీరుల వారసత్వమనీ, కులమనీ వాళ్లు నమ్ముతారు. కొందరు పుట్టగోచీతో కనిపిస్తున్నారు. ముందు భాగం కప్పుతూ, పిరుదులను కప్పని వస్త్రధారణ ఇది. బగతల కంటే కింది స్థాయి కులాలు కొండరెడ్లు, కొండకాపులు ఈ పుట్టగోచీ పోసి కట్టుకుని, చిన్న తలపాగా ధరించారు. అందరి చెవులకీ ముక్కులకీ పోగులు ఉన్నాయి.

ఈ తారతమ్యాలని ఒక ఇనుప చట్రంతో పోల్చవచ్చు. కానీ రామరాజు వీళ్లందరినీ ఇలా నడిపించగలిగాడు.

చెమటోడుతున్న వాళ్ల వీపుల మీద వెదురుతో అల్లిన అమ్ములపొదులు వేలాడుతున్నాయి.

అలుగు, బల్లెం, చురిక, కత్తి...... రకరకాల సంప్రదాయక ఆయుధాలు కనిపిస్తున్నాయి కొందరి చేతుల్లో.

శబరికొండ మొదలు ప్రతి గ్రామంలోను కొత్తవాళ్లు చేరుతూనే ఉన్నారు.

మొదటి సమూహం లంబసింగి రోడ్డు ఎక్కి, కొంచెం ముందుకు నడిచింది– ఎండుపడాలు నాయకత్వంలో.

గాం గంతన్న దొర నాయకత్వంలో నడుస్తున్న రెండో బృందం కూడా రోడ్డు మీద వచ్చింది. ఆ తరువాత మూడో బృందం. మూడు బృందాలకీ మధ్య కొద్ది కొద్ది దూరం.

మూడో బృందానికి ముందు నడుస్తున్నాడు శ్రీరామరాజు.

తెల్లని పంచె అడ్డకట్టు కట్టుకుని, పైన మరో తెల్లని వస్త్రం కప్పుకుని నడుస్తున్నాడు. అతడి చేతిలో కూడా విల్లంబులే ఉన్నాయి. కాళ్లకు చెప్పులు లేవు.

పక్కనే గాం మల్లు దొర. ఇవతల పక్క మరో ఉద్యమకారుడు, విల్లంబులతో.

రెండు రోజుల క్రితం కురిసిన వర్షంతో మానని ఓ మహా గాయాన్ని గుర్తుకు తెస్తోంది ఆ ఎర్ర కంకర రోడ్డు.

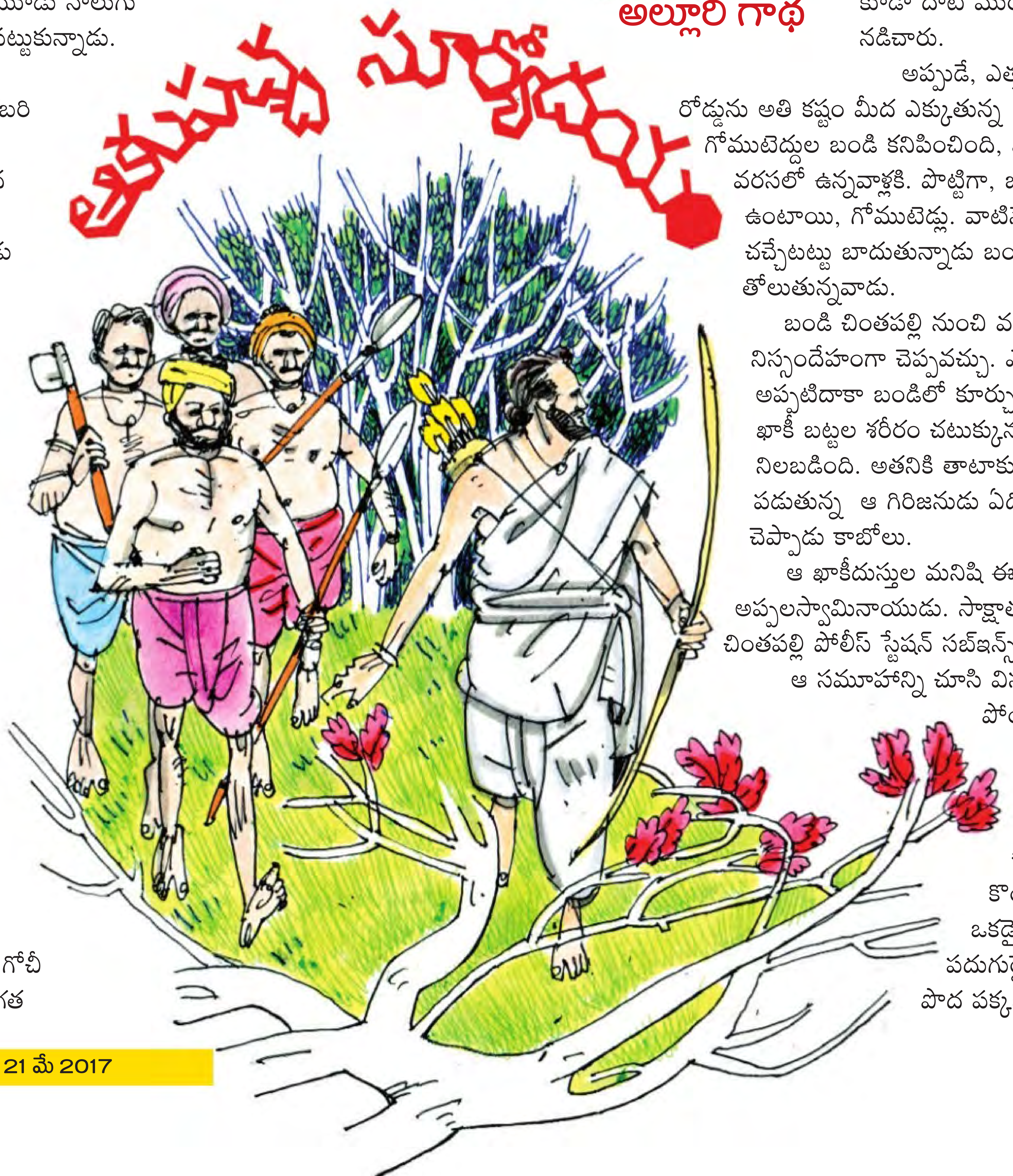
గప్పీదొర బంగ్లా నిర్మానుష్యంగా ఉంది. అది కూడా దాటి ముందుకు నడిచారు.

అప్పుడే, ఎత్తుగా ఉన్న రోడ్డును అతి కష్టం మీద ఎక్కుతున్న గోముటెద్దుల బండి కనిపించింది, ముందు వరసలో ఉన్నవాళ్లకి. పొట్టిగా, బక్కగా ఉంటాయి, గోముటెడ్లు. వాటినే చచ్చేటట్టు బాదుతున్నాడు బండి తోలుతున్నవాడు.

బండి చింతపల్లి నుంచి వస్తోందని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే అప్పటిదాకా బండిలో కూర్చున్న ఆ ఖాకీ బట్టల శరీరం చటుక్కున లేచి నిలబడింది. అతనికి తాటాకు గొడుగు పడుతున్న ఆ గిరిజనుడు ఏదో చెప్పాడు కాబోలు.

ఆ ఖాకీదుస్తుల మనిషి ఈరెన అప్పలస్వామినాయుడు. సాక్షాత్తు చింతపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ సబ్ఇన్స్పెక్టర్. ఆ సమూహాన్ని చూసి విస్తుపోయాడు.

ఖాకీ గుడ్డలు చూస్తే చాలు కొండవాళ్లు– ఒకడైనా, పదుగురైనా– ఆ పొద పక్కకీ, ఈ



చెట్టు వెనక్కి తప్పుకుంటారు.

కానీ వీళ్లేమిటో! ఆ అడుగుల్లో బెరుకు లేదు. వాళ్ల కళ్లలో భయమూ లేదు. ఆ సమూహాలు సాగుతూనే ఉన్నాయి.

మొదటివరసలోనే నడుస్తున్న కొలగాని సంగతులు అనే గిరిజనుడు ఒక్క క్షణం నిదానించి చూసి, వెంటనే

వెతుక్కుంటూ వచ్చి రామరాజుకు చెప్పాడు, ''సామీ! చింతపల్లి సబిన్సుపెట్రు అప్పలసామినాయుడు ఇటే వస్తన్నాడు.''

ఆయన ముఖంలో చిరునవ్వు.

అప్పటికే గంతన్న, గోకిరి ఎఱ్ఱేసు, కఱ్ఱి కణ్ణిగాడు మరో నలుగురైదుగురు కూడా ఆ కబురుతో అక్కడికే వచ్చారు.

అప్పుడన్నాడు రామరాజు, ''మనవాళ్లని ఒక్క క్షణం ఆపండి!''

ఒకింత ఆవేశం కనిపిస్తున్నా, తొందరపడే ఉద్దేశం ఎవరికీ లేదు.

అంత జనాన్ని ఒక్కసారి చూసేసరికి గోముటెద్దులు బెదిరి, అడుగు వెనక్కి వేయడం మొదలుపెట్టాయి. వాటి వీపుల మీద కఱ్ఱతో కొడుతూనే ఉన్నాడు, బండి తోలుతున్న ఆ గిరిజనుడు.

''ఆపెహె!'' విసుగ్గా, ఆందోళనగా అరిచాడు ఎస్ఐ.

ఖాకీబట్టలు ఎదురైనా ఆగకుండా ఇంతమంది ఎక్కడికి వెళుతున్నట్టు? ఆ బాణాలూ, బరిసెలూ ఎందుకు? తన ప్రాణానికి ముప్పు ఉందా? అప్పుడే గమనించాడు ఎస్ఐ– ఆ జనంలో ఐదారు చేతులలో నాటు తుపాకులు, ఇంకో రెండు మూడు మజిల్ లోడింగ్ గన్నులు ఉన్నాయి.

''ఎవఱ్ఱా ఈళ్లంతా?'' ఆగ్రహాన్ని దాచుకోలేక, ప్రదర్శించలేక సతమతమవుతున్నాడు నాయుడు.

గొడుగు పట్టిన గిరిజనుడు నుదుటికి చేయి అడ్డం పెట్టి పరికించి చూస్తూ వణికిపోతూ చెప్పాడు.

''దొరా......! మళ్లీ.... పితూరీ కాబోలు?''

''నోర్ముయ్! వాళ్లలో నీకెవరైనా తెలిస్తే చెప్పు!'' తడబడే మాటతో, కళ్లెఱ్ఱ చేస్తూ అన్నాడు నాయుడు.

''చిత్తం... జనాన్ని ఆపుతున్నాడు చూడండి! ఆడు, బోనంగి పోతరాజు.''

''వాడిదేవూరు?'' ఉత్కంఠతో ఉన్నా పోలీసు బుద్ధి పోనిచ్చుకోవడంలేదు నాయుడు.

''శరబన్నపాలెం దొరా! ఇంకా.. జర్త ఎండుదొర, ఊరు–గుమ్మడిగూడెం. సాగిన సన్యాసి పడాలు, సింగంపల్లి. పిట్టల పోలయ్య, రామన్నపాలెం. తోట మరిడయ్య, నడింపాలెం. తగ్గి తాపన్న, ఈడిది గూడెం దొరా! ఆడిపక్కన ఉన్నోడు తగ్గి సోమన్నదొర, ఈడిదీ నడింపాలెమే. ఆ తెల్లటోడు, జర్తా తోకయ్య, పెద్దవలస.....కంకిపాటి శరభన్న పడాలు, గబలం సింగడు, మామిడి చిన్నయ్య, జగ్గి వీరయ్యదొర....'' ఒక్కొక్కరినీ పోల్చుకుంటున్నాడతడు.

అప్పుడే గంతన్న, ఎండు పడాలు ముందుకు వచ్చి బండిని ఆపమన్నట్టు చేతులెత్తి సైగ చేశారు.

''దొరా! దొరా! ఆ కాసెకోక గోచెట్టుకున్నోళ్ల ఇద్దర్లో ఒకడు గంతన్న, బట్టిపనుకులోడు. బేస్టిను దొరతో తగాదా ఆడికీ, ఆడి తమ్ముడు మల్లయ్యకీ. గంతన్న పక్కన ఉన్నాడు, ఆడు ఎండు పడాలు, పెద్దవలస! వస్తన్నాడే ఆ బండోడు, ఆడే మల్లయ్య. ఆ గెడ్డాపాయన.....'' రామరాజు ఎవరో తెలియలేదతడికి.

అప్పుడే వచ్చాడు రామరాజు. వెనకే మల్లు.

గంతన్న, ఎండుపడాలు, మరో నలుగురు వెంటరాగా పది బారల అవతల ఉన్న బండి దగ్గరకు నడిచాడు రామరాజు.

''అప్పలస్వామినాయుడు గారూ! నా పేరు అల్లూరి శ్రీరామరాజు!'' అన్నాడు ఎంతో మన్ననతో.

''విన్నాను.'' మేకపోతు గాంభీర్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ సమాధానం ఇచ్చాడు నాయుడు.

''వినివుంటే సంతోషం. మేం చింతపల్లిలో ఏం చేయబోతున్నామో చూస్తే ఇంకా సంతోషం. ఇంకాసేపటికి మనం మీ పోలీస్ స్టేషన్‌లోనే కలసి ఉండేవాళ్లం. ముందే కలిశాం, ఇలా.'' అన్నాడు రామరాజు.

''ఏంటీ! పితూరీ చేస్తారా? తొక్కేస్తాం!'' అన్నాడు మరింత పొగరుతో, ఎస్ఐ.

''మర్యాద!'' గంతన్న, మల్లు, పడాలు ఒక్కసారే అన్నారు, నాయుడికేసి చూస్తూ. మాట నిదానంగా ఉన్నా, హద్దు మీరితే నాలుక తెగుతుందన్న హెచ్చరిక కూడా ఉంది అందులో.

ఆ మూడు సమూహాల జనం ఒక్క అడుగు మాత్రమే ముందుకు వేశారు, ఆ క్షణంలో.

ఈ అలజడికి గోముటెద్దులు బెదిరి, అటూ ఇటూ కదిలాయి. కంగుతిన్నాడు ఎస్ఐ.

వెంటనే రామరాజు అన్నాడు, ''పడిపోతారు. దిగి రండొకసారి!.''

బుద్ధిగా దిగి రాజు దగ్గరకు వచ్చాడు నాయుడు.

''మీరు ప్రభుత్వోద్యోగులు. మర్యాద మన్నన ఇకనైనా నేర్చుకోక తప్పదు. లేదంటే వీళ్లే నేర్పిస్తారు నాయుడుగారూ!'' అన్నాడు రామరాజు.

కొన్ని లిప్తల తరువాత శ్రీరామరాజే అన్నాడు, ''నిజమే నాయుడుగారూ! ఇది ప్రభుత్వ ధిక్కారమే. ఆ ప్రభుత్వానికి కాపుదలగా ఉండే ఈ పోలీసు విభాగాన్ని ఎదిరిస్తున్నాం. కానీ మాది పితూరీ కాదు.

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

వినండి. మేం చింతపల్లిలో చేయబోయే పని– మీ పోలీసు స్టేషన్ మీద దాడి!''

ఈ మాట చాలా కంగారు పెట్టింది నాయుడిని, వెంటనే చేతులు కట్టుకున్నాడు.

ఒక్క నిమిషం తరువాత మళ్లీ రామరాజు అన్నాడు, ''ఈ అడవిబిడ్డలంతా.. పట్టపగలు మీ స్టేషన్‌ను కొల్లగొడుతున్నారు. మీ ఆయుధాలు తీసుకుంటున్నారు. అవి ఈ ప్రభుత్వం మీదే ఎక్కుపెడతారు! వెనక్కి వస్తారా? ముందుకు వెళతారా? మీ ఇష్టం. అర్థమైంది కదా! పోలీస్ స్టేషన్ మీద దాడి చేస్తున్నామని ముందే చెప్పడానికి మిమ్మల్ని ఇక్కడ ఆపాం.''

అంటూనే చింతపల్లి వైపు అడుగు వేశాడు రామరాజు. మళ్లీ కదిలింది కొండదళం.

సబ్‌ఇన్స్‌పెక్టర్ అలా చేతులు కట్టుకుని మాట్లాడడం చూసి నిబిడాశ్చర్యంలో మునిగారు కొండవాసులు.

అప్పుడే కొటికల బాలయ్య పాట అందుకున్నాడు–

''వెరవడు చంద్రయ్య.......

వెనుదీయడు.....''

ఒక్కసారిగా అందుకున్నారంతా.

''వాడి నడుము నట్టెడి లేడికావించు''

''వాడు శిరసు సిమ్మాలమ్మ గద్దెగావించు....''

వాడి పండ్లు పగడాల పట్టు తోరాలు.''

ద్వారబంధాల చంద్రయ్యని గుర్తు చేసే పాట. నాయుడు భరించలేకపోయాడు. ఒక్కసారిగా బండెక్కి, ''పగ్గాలు వదఱ్ఱా! ముందుకే పోనీ!'' నర్సీపట్నం వైపు చూపిస్తూ అరిచాడు.

దూరంగా లోయలనీ, కొండలనీ ప్రతిధ్వనింపచేస్తూ ఆ పాట– ''వెరవడు చంద్రయ్య......''



రెండు గంటలవుతూ ఉండగా చింతపల్లి చేరుకుంది రామరాజు సేన.

చింతపల్లి–లంబసింగి రోడ్డుకు పక్కనే, పెద్దవలస, రంపుల ఘాటీ పోయే మార్గంలో– ఒక ఒంపులో కట్టారు పోలీస్ స్టేషన్, పెద్ద తాటాకు ఇల్లు.

కోలాహలం విని బయటకొచ్చారు ముగ్గురు కానిస్టేబుళ్లు. గుండెలదిరిపోయాయి.

ఉరుకుతున్నారు గిరిజనులు. అందరి చేతులలోను ఆయుధాలే. అది పితూరీయేనని తీర్మానించుకుని, తలా ఒక దిక్కుకు పరుగెత్తారు. పితూరీ అంటే పోలీసుల రక్తం చూస్తారు. స్టేషన్ తగలబెడతారు. అదే వాళ్ల నమ్మకం.

ఆ ముగ్గురినీ పట్టుకుంది రామరాజు దళం. అందులో ఒక కానిస్టేబుల్ తనను పట్టుకున్నవాళ్ల

కేసి భయం భయంగా చూశాడు. తన కుడిభుజం పట్టుకున్న ఆ మనిషి ఎవరో కాదు, కోలంకి కన్నడు. అంటే చింతపల్లి బారిక. పెంట్రపాడు దగ్గర కలసిన యాభై మందిలో అతడూ ఒకడు. నిజానికి ఆ ఊరి మునసబు పాత్రలు, బియ్యం ఇచ్చి పంపితే, అప్పగించడానికి వచ్చి, వాళ్లలో కలసిపోయాడు.

''కట్టెయ్యండి!'' గట్టిగా చెప్పాడు గాం గంతన్న.

పైప్రాణాలు పైనే పోయాయి వాళ్లకి. ముగ్గురినీ తీసుకెళ్లి స్తంభాలకి కట్టేశారు. పైగా నలుగురు వంతున ఒక్కొక్క కానిస్టేబుల్ దగ్గర కాపలా.

అప్పుడే రామరాజు ప్రాంగణంలోకి అడుగుపెట్టాడు.

అంతా పక్కకి తప్పుకుని దారి ఇస్తుంటే, వేగంగా లోపలికి నడిచాడాయన.

వెనకే మల్లు, గంతన్న, పడాలు, సంకోజి పండడు, కణ్ణిగాడు, ఎర్రేసు వెళ్లారు.

నాలుగు గదులున్నాయి. వాటిలో రెండింటికి తాళాలు. వాటిని పగలకొట్టి వెతికారు.

రామరాజు స్వయంగా ఎస్‌ఐ టేబుల్ మీద ఉన్న స్టేషన్ డైరీ తీసుకుంటూ అడిగాడు, ''ఎన్ని దొరికాయి పడాలు?''

''పదకొండు తుపాకులు. ఐదు కత్తులు. పద్నాలుగు బాయ్‌నెట్లు. తూటాలు లెక్కపెట్టాలి.''

''లెక్కి పెట్టండి!'' అంటూ స్టేషన్ డైరీ తెరిచాడు రామరాజు.

పది సంచులలో ఉన్న మందుగుండును అంతా కలసి లెక్కపెడుతున్నారు.

రెండు నిమిషాలు ఆలోచించి, అక్కడే ఉన్న ఊటకలంతో రాశాడు రామరాజు.

'అల్లూరి శ్రీరామరాజు అను నేను, నా సహచరులతో ఈ పోలీసు స్టేషన్‌ను ముట్టడించి, సెంట్రీని ఆయుధాగారం గది తాళాలు అడిగాను. ఇవ్వడానికి అంగీకరించలేదు. స్టేషన్ స్తంభానికి కట్టివేసి తాళాలు తీసుకున్నాను. ఆయుధాలు సేకరించబడినాయి.'

''సామీ! 1,390 తూటాలు.'' చెప్పాడు గంతన్న.

అది కూడా డైరీలో రాసి, కింద 'అల్లూరి శ్రీరామరాజు' అని సంతకం చేసి లేచాడు రామరాజు.

అప్పటికే చింతపల్లి ప్రజలు కొందరు అక్కడికి చేరుకున్నారు.

కొందరికి స్టేషన్ తగలబడితే చూడాలని ఉంది. అదేమీ పైశాచికానందం కాదు. పోలీసుల మీద ఉన్న పగ.

ఇంత సులభంగా పోలీసులని లొంగదీసిన ఆ సాములోరిని చూద్దామనీ కొందరొచ్చారు.

అప్పుడే లోపల నుంచి వస్తున్నాడు రామరాజు. ''ఆ సాములే... శ్రీరామరాజు గారు!'' ఎవరో అరిచారు.

వెంట మల్లు, గంతన్న, పడాలు, మిగిలినవాళ్లు. అందరి భుజాల మీద తుపాకులు.

గోకిరి ఎర్రేసు కత్తులు పట్టుకుని వచ్చాడు. తేగ గ్రామస్తుడు సుంకరి పోతయ్య పోలీసుల యూనిఫారాలు మూటగట్టి తెస్తున్నాడు, చివరన.

రామరాజు స్టేషన్ మెట్లు దిగి వస్తుంటే మహా విజేతను చూసినట్టే ఉంది వాళ్లందరికీ.

ఆ జనాన్ని చూసి రామరాజే స్వయంగా నినాదం ఇచ్చాడు, ''వందేమాతరం''

దిక్కులు పిక్కటిల్లేటట్టు స్పందించారు, ''మనదే రాజ్యం!'' అంటూ.

''గాంధీజీకి'' మళ్లీ రామరాజే అన్నాడు.

''జై!'' అన్నారంతా.

మళ్లీ మల్లు దొర నినాదం ఇచ్చాడు, ''అల్లూరి శ్రీరామరాజు గారికీ''

''జై... జై.... జై.....''

> 'అల్లూరి శ్రీరామరాజు అను నేను, నా సహచరులతో ఈ పోలీసు స్టేషన్‌ను ముట్టడించి, సెంట్రీని ఆయుధాగారం గది తాళాలు అడిగాను. ఇవ్వడానికి అంగీకరించలేదు. స్టేషన్ స్తంభానికి కట్టివేసి తాళాలు తీసుకున్నాను. ఆయుధాలు సేకరించబడినాయి.'

అంతా చేతులెత్తి నమస్కరిస్తున్నారు. ప్రతి నమస్కారం చేస్తూనే వేగంగా ప్రాంగణం నుంచి బయటకు వచ్చాడు రామరాజు.

ఆ క్షణంలో ఒక వాస్తవం చాలామందికి సులభంగానే అర్థమయింది–

పోలీస్ స్టేషన్ దగ్ధం కాలేదు. కానీ, తూర్పు కనుమలలో పోలీసుల ప్రతిష్ఠ తొలిసారి బూడిదైంది.

పెద్దవలస, రంపులఘాటీ వెళ్లే రోడ్డు వైపు తిరిగాడు రామరాజు. ముందే ఉన్నాడు జెండాధారి. అందరి ముఖాలలో విజయ భావన– వెల్లువలా.

సాయంత్రపు గాలికి మరింతగా రెపరెపలాడుతోంది జెండా.

2

ఆగస్టు 23, 1922– మధ్యాహ్నం.

కృష్ణదేవిపేటలో హఠాత్తుగా కలకలం. పితూరీ దండు ఏ క్షణాన్నయినా కృష్ణదేవిపేట మీద పడవచ్చు. కొన్ని నెలల క్రితం సంతలో గోకిరి ఎర్రేసు, కణ్ణిగాడు చెప్పిన మాట నిజమేనన్నమాట. మరో పితూరీ మొదలైంది. నాయకుడు శ్రీరామరాజే. ఆయనంటే ప్రత్యక్ష దైవం. కానీ పితూరీ అంటే భయం. ఫలితమే ఆ కలవరం.

కొద్దిదూరంలో మాకవరంలోనే దండు ఉందని కబురు.

చింతపల్లి స్టేషన్‌ను కొట్టిన తరువాత సేన రంపులఘాటీ నుంచి శరభన్నపాలెం వెళ్లిందట. దారిలో, నడింపాలెం దగ్గరగా ఘాటీ మీదే పహరా కాస్తున్న ఇద్దరు కానిస్టేబుల్స్ కనిపిస్తే, వాళ్లని ఆపి, రెండు తుపాకులు, ఐదు తూటాలు కూడా లాక్కున్నారట. శరభన్నపాలెంలో ఉదయమే పెరుగు అన్నం పెట్టించాడట ముఠాదారు. ఇప్పుడు కృష్ణదేవిపేట వస్తున్నారట. అందరి నోటా అదే.

మధ్య తరగతి కుటుంబాలు, చిన్న చిన్న ఉద్యోగులు, గ్రామాధికారులు తలా ఒక సంచీ పుచ్చుకుని ఇళ్లకు తాళం పెట్టి, చుట్టుపక్కల గ్రామాలలో బంధువుల ఇళ్లకు వెళ్లిపోతున్నారు. షేక్ మహమ్మద్ ఈసీబు బట్టల దుకాణం మూసేసి వెళ్లిపోయాడు. మరో చిన్న కిరాణా దుకాణం మూత పడింది.

ఇలా వెళ్లిపోయిన వాళ్లలో భాస్కరుడిగారి కుటుంబం ఒకటి. ఊరి శివార్లలో రైతు ఇంటికి చేరుకుంది. ఏపుగా పెరిగిన గంటి చేల మధ్య ఉందా తాటాకుల ఇల్లు. ఆ స్థలం, ఆ పొలం గురించి అంతకాలం గ్రామంలో ఉన్న శ్రీరామరాజుకు తెలియదని భాస్కరుడుగారు ఎందుకు అనుకున్నారో అర్థంకాదు. కానీ అందరికీ గట్టి నమ్మకం– రామరాజు అరాచకాలు సాగనివ్వరు.

అందుకే కొద్దిమంది ఊరి పొలిమేరకు వచ్చి ఎదురు చూస్తున్నారు.

సాయంత్రం నాలుగు గంటలవుతోంది. అప్పుడే ఎండలో ఎర్రటి దుమ్ము దూరంగా.

కొన్ని నిమిషాలకే ఆ మూడు సమూహాలు ఊరి వైపు రావడం కనిపించింది.

ఆ దండుకు ముందే ఉన్నాడా యువకుడు– త్రివర్ణ పతాకంతో. దళంలో ఉద్రేకం లేదు, ఉత్సాహం తప్ప. దారిలో ఎవరినీ హింసించినట్టు సమాచారం కూడా లేదు. అందుకే ఇది పితూరీ దండు కాదు అని నిర్ధారించుకున్నారు కృష్ణదేవిపేట ప్రజలు.

ఏరి స్వాముల వారు? ఎక్కడ? అందరిలోనూ ఇదే ప్రశ్న.

ఆ సమూహానికి కొద్దిగా ముందు నడుస్తున్నారు పది మంది– ఖాకీ దుస్తులతో, చింతపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ నుంచి తెచ్చినవి.

గ్రామస్థులు నిటారుగా అయ్యారు. వారి భుజాల మీద తుపాకులు. నాటు తుపాకులు కాదు. పోలీసులు ఉపయోగించేవే.

ఆ పది మంది కొంచెం దగ్గరగా వచ్చిన తరువాత పరికించి చూసిన వారికి కనిపించాడు రామరాజు.

కొత్త అవతారాన్ని చూసినట్టుయింది. అందరికీ దిగ్భ్రాంతి.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

● పాటతత్వం

నడిచేది జీవుడు నడిపేది దేవుడు



మాధవపెద్ది సురేష్
సంగీత దర్శకుడు

శ్రీకృష్ణార్జున విజయం చిత్రంలో... ద్రోణాచార్యుడి మీద ప్రతీకారాగ్నితో రగిలిపోతున్న ద్రుపదుడు, నది దాటడానికి వచ్చి, అక్కడ ఉన్న బాలుడిని నది దాటించమని అడుగుతాడు. నది ప్రమాదస్థాయిలో ఉందని, సుడిగుండాలు ఉన్నాయని, ఆ వేళలో నది దాటడం మంచిదికాదని ఆ బాలుడు చెప్పినా వినకుండా, తానే తెప్పలో నది దాటుతానని చెప్పి, తెప్ప నడపడం ప్రారంభిస్తాడు. ఆ సమయంలో సాక్షాత్తు శ్రీకృష్ణుడు బాలుడి వేషంలో వచ్చి వేదాంతబోధ చేస్తూ పాడే పాట 'నడిచేది జీవుడు నడిపేది దేవుడు'.

గూఢార్థం ఉండే పాటలకు నేను అంతకుముందు ఎన్నడూ ట్యూన్ చేయలేదు. ఈ పాటతో నా కోరిక నెరవేరడమే కాదు, ఈ



చిత్రానికి నాకు నంది అవార్డు కూడా అందింది. ఈ పాట విన్నప్పుడు నేను ఎక్కడో చదివిన ఒక చిన్న జీవిత సత్యం గుర్తుకు వస్తుంది. మనిషి ఒంటరిగా ఉంటే 'సున్న'తో సమానం, దేవుడు 'ఒకటి'తో సమానం. ఆ దేవుడి పక్కన మానవుడు చేరితే అది 'పది' అవుతుంది. అది జీవితం. ప్రతి పనినీ భగవంతుడే వెంట ఉండి నడిపిస్తాడు. 'మనిషి నడుస్తాడు, భగవంతుడు నడిపిస్తాడు...' అనే విషయాన్నే ఈ పాటలో వెన్నెలకంటిగారు అద్భుతంగా చెప్పారు.

అంధుడికి సూర్యుడు కనిపించడు కనుక, సూర్యుడు లేడంటే కుదరదు, భగవంతుడు కంటికి కనిపించలేదు కదా అని దేవుడు లేడంటే ఎలా కుదురుతుంది?

గువ్వపిల్లలు నీటిలో ఈదలేవు, చేపపిల్లలు నింగిలో ఎగరలేవు. భగవంతుడు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క శక్తిని ప్రసాదిస్తాడు. అది మీరటం ఎవరి తరమూ కాదు. ఏ జీవికీ మిడిసిపాటు పనికిరాదు. కర్తవ్యం నెరవేర్చాలి, భారం భగవంతుడి మీద వేయాలి, అప్పుడే భగవంతుడు మనల్ని రక్షిస్తాడు... అనే వేదాంతాన్ని వెన్నెలకంటి ఎంతో హృద్యంగా వివరించారు. ఆయన పాట రాసి ఇచ్చిన తరువాతే ట్యూన్ చేశాను. దర్శకులు సింగీతంగారి అనేక సినిమాలకు సంగీతం సమకూర్చాను. పౌరాణిక చిత్రం ఆయనతో కలిసి చేయడం నాకు చాలా సంతోషం కలిగించింది.

సంభాషణ: డా. వైజయంతి

● ఉత్తమవిలన్

దేవన్... ఒక కూల్ విలన్!

విలన్‌లు మూడు విధములు...

1. బాడీతో భయపెట్టించే విలన్‌లు.
2. గొంతుతోనే భయపెట్టించే విలన్‌లు.
3. భయపెట్టకుండానే భయపెట్టే విలన్‌లు.

మొదటి రెండు సరే, భయపెట్టకుండానే భయపెట్టే విలన్ ఏమిటి? ఈ విలన్‌ను చూస్తే...భయపడ్డానికి పెద్దగా ఏమీ ఉండదు. పక్కా పెద్ద మనిషి తరహాలోనే ఉంటారు. మర్యాదను తు.చ తప్పకుండా పాటిస్తారు. కానీ చేయాల్సిన దుర్మార్గాలన్నీ చేస్తారు. చాప కింద పెట్రోలన్న మాట!

'శుభాకాంక్షలు' సినిమాలో బలరామయ్యను చూడండి...కుటుంబసభ్యులతో ఎంత ఆప్యాయంగా ఉంటాడో! కానీ ఆ ఆప్యాయత ఎప్పటి వరకు? తన మాట వినేంత వరకే. ఎప్పుడైనా ఎవరైనా అంతకుమించి ఆలోచిస్తే....

'చిన్నపిల్లలకు నీతికథలు చెప్పాలి తప్ప నీతి తప్పిన వాళ్ల కథలు చెప్పొద్దు' అని కన్నెర్ర చేస్తాడు.

ఇక్కడ 'నీతి తప్పిన వాళ్లు' అంటే నిజంగానే నీతి తప్పిన వాళ్లు కాదు. తనకు నచ్చని వాళ్లు. అలాంటి వాళ్లను దగ్గరికి తీస్తే 'ఈ ఇల్లు ఆరు శవాలున్న స్మశానం కాగలదు' అని హెచ్చరించగలడు.

ఇదే విలన్ 'కాశీ' సినిమాలో ప్రేమతో సహా ప్రతి విషయాన్ని కరెన్సీతో కొలిచే పారిశ్రామికవేత్తగా భయపెట్టించగలడు. ఇక 'బాషా' సినిమాలో పొగుడుతూనే వెన్నుపోటు పొడిచే కేశవ పాత్రతో భయపెట్టించగలడు.

కూల్‌గా కనిపిస్తూనే వేడి పుట్టించే విలన్ పాత్రలకు ప్రసిద్ధుడైన దేవన్ డబ్బింగ్ సినిమాలతోనే కాదు స్ట్రెయిట్ చిత్రాలతో కూడా తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువయ్యారు.

నటులు నిర్మాతలు కావడం చూస్తుంటాం.

నిర్మాతలు నటులు కావడం అనేది మాత్రం అరుదుగానే జరుగుతుంది.



దేవన్ మొదట నిర్మాత. ప్రేమ్‌నజీర్, మధు ప్రధాన పాత్రధారులుగా మలయాళంలో ఆయన తీసిన సినిమా 'వెల్లమ' బాక్సాఫీసు దగ్గర చతికిలపడటమే కాదు...ఆయన్ను ఆర్థిక సంక్షోభంలోకి నెట్టింది. దీని నుంచి బయటపడటానికి సినిమాల్లో నటించడం మొదలుపెట్టారు.

కొద్దికాలం తరువాత 'ఓజమ్' అనే మలయాళం సినిమాలో హీరోగా నటించే ఛాన్సు వచ్చింది. ఆ తరువాత అయిదారు సినిమాల్లోనూ హీరోగా నటించారు. అయితే వీటిలో ఎక్కువ సినిమాలు విజయవంతం కాకపోవడంతో విలన్‌గా నటించడం ప్రారంభించారు. కేవలం మలయాళంలోనే కాదు తమిళ, తెలుగు సినిమాల్లోనూ ఆయన రకరకాల పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

నటుడిగానే కాదు 'కేరళ పీపుల్స్ పార్టీ' నాయకుడిగా కూడా దేవన్ కేరళ రాష్ట్రంలో ప్రసిద్ధుడు.

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1			2		■	3
	■	■		■	■	
4		■	5	6		■
	■	7		■	8	
9		■	10	■		■
	■	■		■	11	12
■	13			■	■	

అడ్డం:

1. కె.రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చిరంజీవి 'కాళిదాస్'గా నటించిన ఈ సినిమాలో శారద, రావుగోపాల్‌రావు ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు (5)
4. మణిరత్నం దర్శకత్వంలో విక్రమ్, ఐశ్వర్యరాయ్ నటించిన సినిమా. చివరి అక్షరం మిస్ అయింది (2)
5. రవిరాజా పినిశెట్టి దర్శకత్వంలో మోహన్‌బాబు, సౌందర్య, రచన, ప్రత్యూష నటించిన సినిమా. ఇదే పేరుతో విశాల్ ఒక సినిమా చేశాడు (3)
7. లారెన్స్ హారర్, కామెడీ సినిమా. అటు నుంచి (2)
8. 'అల్లుడు...' 'మామ...' 'కలెక్టర్...' 'బావ...బాగున్నారా' ఖాళీలను పూరించండి (2)
9. ఏ.సి. త్రిలోక్‌చందర్ దర్శకత్వంలో ఎన్టీఆర్, జమున, చిత్తూరు వి.నాగయ్య, యస్వీరంగారావు, రేలంగి...నటించిన సినిమా. అటు నుంచి (2)
11. కార్తిక్ ఘట్టమనేని దర్శకత్వంలో నిఖిల్ నటించిన ఈ సినిమా పేరు...'సూర్య వర్సెస్...' ఖాళీని పూరించండి (2)
13. చంద్రమహేష్ దర్శకత్వంలో శ్రీహరి, సంతోషి జంటగా నటించిన సినిమా. అటు నుంచి (3)

నిలువు:

1. 'ఆరేసుకోబోయి పారేసుకున్నాను' 'అమ్మ తోడు అబ్బతోడు నీతోడు నాతోడు' 'ఎన్నాళ్లకెన్నాళ్లకు ఎన్నెల్లు తిరిగొచ్చే మా కళ్లకు' పాటలు ఉన్న సినిమా (6)
2. 'చిగురాకుల్లో చిలకమ్మ' 'భలే తాతా మన బాపూజీ' 'చెరసాల పాలైనావా' 'రారోరి మా ఇంటికి'... హిట్ పాటలు ఉన్న సినిమా (5)
3. యస్.యస్.రాజమౌళి దర్శకత్వంలో సమంత, సుదీప్, నాని... నటించిన సినిమా. సంగీతం యం.యం.కీరవాణి (2)
6. దాసరినారాయణరావు దర్శకత్వంలో సురేష్, యమున జంటగా నటించిన సినిమా. దాసరి టైటిల్ రోల్ పోషించారు. పేరు కింది నుంచి (4)
10. 'నువ్వేం మాయ చేశావోగానీ' 'సాహసమే శ్వాసగా' 'చెప్పవే చిరుగాలి' పాటలు ఉన్న మహేష్‌బాబు సినిమా. కింది నుంచి (3)
12. సుకుమార్ తొలి చిత్రం. కింది నుంచి(2)

• మైథోగ్రఫీ

1. దుర్యోధనుని భార్య.

◇◇◇◇

2. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో ఒక అప్సరస.

◇◇◇◇

3. హరిశ్చంద్రుని కుమారుడు... 2వ జవాబులో '2'వ అక్షరంతో.

◇◇◇◇◇

4. మహాప్రతివ్రతల్లో ఒకరు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో.

◇◇

5. ధర్మరాజు యగాశ్వాన్ని బంధించిన మణిపుర రాజు కొడుకు. 4వ జవాబులో '1'వ అక్షరంతో...

◇◇◇◇◇

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. ఈ 'రింగు' చతురస్రాకారంలో ఉంటుంది.
2. ఈ కలర్‌ను తినేయవచ్చు.
3. తారుగాని తారు.
4. నేను ఎక్కువ అయ్యే కొద్దీ తక్కువ చూస్తారు.

నేనెవరిని?

జ	న	చీ	సు	ఆ
ల	క	క	స్వా	రెం
తా	ర	టి	జా	జ్
రు	మ	య	వ	ఆ
బా	క్సిం	గ్	రిం	గ్

జవాబులు

• మాయా బజార్

అడ్డం: 1. అడవిదొంగ 4. విల(న్) 5. రాయుడు 7. ముని 8. గారు 9. రాము 11. సూర్య 13. ఒక్కడే

నిలువు: 1. అడవి రాముడు 2. దొంగరాముడు 3. ఈగ 6. సూరిగాడు 10. ఒక్కడు 12. ఆర్య

• మైథోగ్రఫీ

1.భానుమతి 2.తిలోత్తమ 3. లోహితాస్యుడు 4. తార 5. తామ్రధ్వజుడు

• బ్రెయిన్ జిమ్

జ	న	చీ	సు	ఆ
ల	క	క	స్వా	రెం
తా	ర	టి	జా	జ్
రు	మ	య	వ	ఆ
బా	క్సిం	గ్	రిం	గ్

• కిసుక్కు

తల్లి: ఇంటి ముందున్న రాళ్లన్నీ తీసుకెళ్లి ఇంటెనుకాల వేస్తున్నావేమిటి?

కొడుకు: అక్క పెళ్లి చేయాలంటే ఇప్పట్నుంచే నాలుగు రాళ్లు వెనక వేయాలని నాన్న అంటుంటే విన్నాను. అందుకని.

– సిహెచ్‌వివిఎస్ మూర్తి, పాల్వంచ

• మీకు తెలుసా?

మనం నిద్ర పోవడానికి దిండు తప్పనిసరి. పూర్వకాలంలో మాత్రం ఈజిప్షియన్‌లు 'దిండు'కు బదులు నెక్ సపోర్టర్‌లను వాడేవారు. ఇవి హెయిర్‌స్టయిల్‌ను భద్రంగా కాపాడేవట.

పదశోధన - 436

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1		2			3		4		5
				6					
7				8		9		10	
		11	12					13	14
15	16		17		18			19	
20		21					22		
				23				24	
25							26		27
				28	29				
30			31					32	

ఆధారాలు

అడ్డం

1. కర్మకు రుజువుగా నిలిచే సూర్యుడు (4)
4. ఎక్కువ కాదు – కొరత (3)
6. ఆజ్ఞ, శపథం (2)
7. హిందీ వెల (3)
8. అతి నెమ్మదిగా నడవడాన్ని ఇలా అంటారు (5)
11. తిరగేసి వాతలు పెట్టండి (3)
13. పాపాత్ముడు (2)
15. రామాయణం మధ్యలో ఇంద్రజాలం (2)
17. సన్నదనం (4)
19. దీవి (2)
20. భూపతి, రాజు (4)
23. ఆడుకోవడానికి విద్యార్థులను వదిలిపెట్టడం (5)
25. ''... జగదంబ పలుకు'' అంటాడు – బుడబుక్కలవాడు (5)
26. గుక్కెడు నీటి కొలత (3)
28. సీతను ఎత్తికెళ్లినవాడు (4)
30. ఎద్దు అరుపు (2)
31. రూపం మారిన దోసిలి (3)
32. ఇరవై ఏడు నిలువుకు వ్యతిరేక పదం (2)

నిలువు

1. స్త్రీల పాటల్లో కలవారి కోడలు (6)
2. విధేయులైన కప్పం చెల్లించే రాజులు (4)
3. తండ్రి సోదరి (3)
4. పెద్ద త్రాసు (3)
5. వాన (2)
6. గుర్తు, చిహ్నం (4)
9. నటీనటుల వృత్తి (3)
10. పుర్రె (3)
12. భర్తతో కలిసి వచ్చిన నది (3)
14. చెదరిన పిలక (3)
16. సన్యాసి (2)
18. పనికిమాలినవాడు, దద్దమ్మ (3)
21. పరపర కొద్దిగా మారిస్తే వరుస కుదురుతుంది (4)
22. కబడ్డీ లాంటి మరో దేశవాళీ క్రీడ (4)
23. లోహాలను అరగదీసే పనిముట్టు (4)
24. పేజీ (2)
25. గారం చేస్తున్న నిప్పు (3)
27. ఈ యుగంతో వచ్చే సంపద (3)
29. ఆద్యంతాలు లేని నవలిక (2)

పదశోధన - 435 జవాబు

1 బె	2 జ	వా	3 డ		4 గూ	5 డు	6 పు	ఠా	ణి
7 స్త	వం		8 మా	9 సం		10 ఈ	ల		
వా		11 చి	ను	కు	12 లు		స		13 ఎ
14 రు	ధి	రం		15 చి	లి	16 పి	చే	ష్ట	లు
		17 జీ	మూ	తం		18 కం	ప		క
19 ప	ల్ల	వి			20 గం		21 లు	22 క	లు
ద			23 నే	24 త్ర	ప	ర్వం		బు	
25 శో	కం			యో			26 గో	రు	
ధ		27 మే	రి	ద		28 వ	డ		29 మె
30 న	మూ	నా		31 శి	బి	రం		32 అ	ట్లు

ఫుడ్ పిరమిడ్



పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కోనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.
ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

మార్కులు
ఫర్వాలేదు: 8
బాగుంది: 10
అద్భుతం: 12



పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1	(ప్ర)	మ్ను	డు	ద్యు	
2	(మా)	యిం	(ద)	గ	పు
3	టా	(ఘం)	దం	నా	
4	(టి)	ల్ల	త	త	
5	(లు)	ప్ప	ను	రె	(క)

పదవినోదం జవాబులు

ప్ర మా ద ఘం టి క లు

1. ప్రద్యుమ్నుడు 2. గదమాయింపు 3. ఘంటానాదం 4. తటిల్లత 5. కనురెప్పలు

సుడోకు - 196

	7		4		8	9	3	2
					3			
8	9		2			7	4	
9	6					2		
	1	4			5			
		7			2	8	9	
				8		5	2	1
	5				9		8	3
	8			2			7	

కఠిన స్థాయి
1 2 3 4 5

సుడోకు - 195

4	5	7	6	9	1	3	2	8
2	9	8	3	4	7	5	6	1
6	3	1	2	8	5	4	7	9
9	4	6	8	3	2	1	5	7
1	8	5	9	7	6	2	4	3
7	2	3	1	5	4	9	8	6
3	1	4	5	6	8	7	9	2
5	6	2	7	1	9	8	3	4
8	7	9	4	2	3	6	1	5

21 మే నుంచి 27 మే 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. అనుకున్న పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో అనుకూలత. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు పొందుతారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపార లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగస్తులకు ఊహించని పదోన్నతులు. రాజకీయవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. ధనవ్యయం. ఆకుపచ్చ, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

యత్నకార్యసిద్ధి. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వివాహ యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వ్యాపారాలలో పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రాగలవు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. శ్రమ తప్పదు. ఎరుపు, లేత పసుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గామాతను పూజించండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

అనుకున్న ఆదాయం లభిస్తుంది. చేపట్టిన కార్యక్రమాలు సజావుగా పూర్తి కాగలవు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం.ఒక ప్రకటన నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులను ఆకట్టుకుంటుంది. గృహ నిర్మాణయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు సంతోషకరమైన సమాచారం. వారం చివరిలో వృథా ఖర్చులు. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, తూర్పు దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

చేపట్టిన కార్యక్రమాలు అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేస్తారు. పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. సంఘంలో ఆదరణ లభిస్తుంది. కొత్త కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి. బాకీలు కొన్ని వసూలవుతాయి. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. కోర్టు వ్యవహారాలు సానుకూలమవుతాయి. వ్యాపారాలలో ముందడుగు వేస్తారు. ఉద్యోగులకు విశేషంగా కలిసివస్తుంది. కళాకారులకు సన్మానాలు. వారం ప్రారంభంలో స్వల్ప అనారోగ్యం. కుటుంబంలో సమస్యలు. పసుపు, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాలయం దర్శించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

ప్రారంభంలో కొద్దిపాటి చికాకులు నెలకొన్నా సర్దుబాటు కాగలవు. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. పనులలో విజయం సాధిస్తారు. ప్రత్యర్థులు సైతం సహకరించడం విశేషం. ఆత్మీయులు చేదోడుగా నిలుస్తారు. ప్రతిభను చాటుకుని ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఆర్థిక లావాదేవీలలో పురోగతి. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు హోదాలు తథ్యం. పారిశ్రామికవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణపతి ఆరాధన మంచిది.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)

కొన్ని పనులు నిదానంగా పూర్తి చేస్తారు. రావలసిన బాకీలు అందుతాయి. ప్రత్యర్థులను మార్చడంలో సఫలమవుతారు. ఇంటాబయటా అనుకూల పరిస్థితి నెలకొంటుంది. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. పోటీపరీక్షల్లో విజయం. వాహనయోగం. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు సమకూరుతాయి. ఉద్యోగులకు మంచి గుర్తింపు. రాజకీయవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. వారం మధ్యలో కుటుంబంలో చికాకులు. ఆరోగ్యభంగం. తెలుపు, గులాబీ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)

కొత్త వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇంటిలో శుభకార్యాలు. వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో భాగస్వాములతో సర్దుబాట్లు చేసుకుంటారు. ఉద్యోగస్తుల కలలు ఫలిస్తాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం చివరిలో ధనవ్యయం. స్వల్ప అనారోగ్యం. ఆకుపచ్చ, నీలం రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.



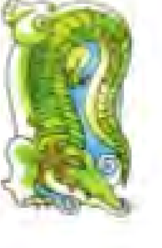
వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఎంతోకాలంగా నిరీక్షణ ఫలించి అప్పులు దగ్గరవుతారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. వాహనాలు, గృహం కొనుగోలు యత్నాలు కలసివస్తాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు దక్కుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగం. వారం ప్రారంభంలో దుబారా వ్యయం. మానసిక అశాంతి. ఎరుపు, గులాబీ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. రాఘవేంద్రస్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

గతానుభవాల రీత్యా నిర్ణయాలలో ఆచితూచి వ్యవహరించండి. రావలసిన బాకీలు కొన్ని అందుతాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ఆస్తి వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. ముఖ్యమైన పనుల్లో ఆటంకాలు తొలగుతాయి. వాహనాలు, భూములు కొంటారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. వ్యాపారాల విస్తరణలో ఆటంకాలు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఒక సమాచారం ఊరట కలిగిస్తుంది. రాజకీయవర్గాలకు పదవులు దక్కవచ్చు. గులాబీ, పసుపు రంగులు, పశ్చిమ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు నిదానంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆత్మీయుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం. స్థిరాస్తి వ్యవహారాలలో కొద్దిపాటి చికాకులు. కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు సంతృప్తినిస్తాయి. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు రాగలవు. కళాకారుల యత్నాలు సఫలమవుతాయి. వారం మధ్యలో స్వల్ప వివాదాలు. అనారోగ్యం. బంధువులతో తగాదాలు. నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివనామ స్మరణ మంచిది.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

ఆర్థిక ఇబ్బందులు చికాకు పరుస్తాయి. శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. బంధుమిత్రులతో కలహాలు. అనుకున్న పనులు ముందుకు సాగవు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. గత సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. విద్యార్థులకు ఒత్తిడులు. వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు. ఉద్యోగులకు కొత్త బాధ్యతలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. ధనలాభం. నలుపు, నేరేడురంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

నూతనోత్సాహంతో పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆత్మీయుల ఆదరణ లభిస్తుంది. ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు పొందుతారు. ఎంతోకాలంగా వేధిస్తున్న సమస్యలు తీరతాయి. స్థిరాస్తి విషయంలో ఒప్పందాలు చేసుకుంటారు. వాహనయోగం. కొన్ని ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వ్యాపారాల విస్తరణ యత్నాలు కలసివస్తాయి. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు, ఇంక్రిమెంట్లు. కళాకారులకు సన్మానయోగం. వారం చివరిలో అనారోగ్యం. కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. వేంకటేశ్వరస్తోత్రాలు పఠించండి.

● టారో

21 మే నుంచి
27 మే
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

కాలంతో పోటీగా పరుగెత్తుతూ పని చేస్తారు. పాతబంధాలు బలపడతాయి. దానితో బాటు మీ స్నేహితులు, బంధుమిత్ర సన్నిహితుల జాబితాలో కొత్తపేర్లు కూడా చేరతాయి. ఏ సమస్య వచ్చినా, తగిన పరిష్కారం కనుగొనడంలో మీకు మీరే సాటి అనే విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీ జీవిత లక్ష్యాలను సాధించాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకుంటారు. ఆ ప్రయత్నంలో ముందడుగు వేస్తారు కూడా!

కలిసివచ్చే రంగు:ఆకుపచ్చ

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

ఆర్థిక, ఉద్యోగ భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఊహించినంత ఆనందంగా, సాఫీగా రోజులు గడవడం లేదనిపిస్తుంటుంది. అయితే, ప్రణాళికాబద్ధంగా చేస్తేనే ఫలితం ఉంటుందని గ్రహించండి. సొంత వ్యాపారులకు ఈ వారం అద్భుతంగా ఉంటుంది. మంచి ఆదాయాన్ని, లాభాలను కళ్లజూస్తారు. ప్రేమ కొత్త మలుపులు తీసుకోవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులతో వివాదాలు లేకుండా జాగ్రత్త పడండి.

కలిసివచ్చే రంగు: లేత వంకాయరంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

మీ వాక్పటిమ, మీవైన కొత్త ఆలోచనలతో ఇతరులను ఆకట్టుకుంటారు. మీ బాధలు, పాత జ్ఞాపకాలను మరచిపోయేందుకు ధ్యానాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. అందరితోనూ శాంతి, సామరస్యాలతో మెలిగేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. కుటుంబంతో కలసి దూరప్రయాణం చేస్తారు. మనసు చెప్పిన మాట విని, దాని ప్రకారం నడుచుకోండి. గొంతునొప్పి బాధించవచ్చు. ప్రకృతి చికిత్సతో ఉపశమనం పొందుతారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: వెండి

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

అవసరాలకు తగిన డబ్బు అందుతుంది. కొత్త పనిని ప్రారంభించాలన్న ఉత్సాహంతో ఉంటారు. పెట్టుబడులకు ఇది తగిన సమయం. ప్రేమికులకు కొద్దిపాటి ఆశాభంగం. ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చేయండి. జీవితం అనే నౌక పూర్తిగా మన చేతుల్లో ఉండదు. గాలి వాలును బట్టి దిశను మార్చుకోవచ్చు.

కలిసొచ్చే రంగు: గులాబీ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

నూతనశక్తిసామర్థ్యాలతో, ఇనుమడించిన ఉత్సాహంతో పనులు ప్రారంభిస్తారు. ప్రజా సంబంధాలను మరింత మెరుగు పరచుకుంటారు. మీకు మీరే సాటి అన్నట్లుగా ఉంటారు. ఆఫీసులో పనులు చాలా వేగంగా ముందుకు జరుగుతాయి. అనవసర ఆందోళనలను పక్కన బెట్టి వృత్తిగతమైన మెళకువలతో పని చేయండి.

కలిసి వచ్చే రంగు: నారింజ

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఆఫీస్‌లో అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అన్ని అననుకూలతలనూ అధిగమిస్తారు. ఎప్పుడో సాధించిన విజయానికి విందుకు ఆహ్వానం అందడమో లేదా మీరు ఇవ్వడమో జరుగుతుంది. స్నేహితునికి అండగా నిలబడవలసి వస్తుంది. మీ త్యాగానికి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. మీ ప్రతిభకు, సామర్థ్యానికి గుర్తింపు రావాలంటే కష్టపడక తప్పదు.

కలిసొచ్చే రంగు: ముదురాకుపచ్చ

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

విశ్రాంతిగా గడపడానికి, దూరప్రాంతాలకు విహారానికి లేదా పిక్‌నిక్‌కు వెళ్లడానికి ఇది తగిన సమయం. కొత్త స్నేహితులు ఏర్పడతారు. మీరు పర్యటనకు వెళ్లడానికి ముందే మీ పనులన్నీ పూర్తి చేసుకుని ఉండటం మంచిది. అనవసరమైన ఆందోళనలు, ఆత్మన్యూనతలు పక్కన బెట్టి హాయిగా గడపండి. మీ ఆలోచనలకు, సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్ది, మీరేమిటో నిరూపించుకోండి. మన్ననలందుకోండి.

కలిసొచ్చే రంగు: నారింజ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

ఈవారం మందకొడిగా, బద్ధకంగా అనిపిస్తుంది. అయినా సరే, దూరప్రయాణాలు చేయక తప్పని సరి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. మీ ప్రేమ సఫలమవుతుంది. మనసుకు నచ్చినవారితో సరదాగా గడుపుతారు. కుటుంబంలో ఒకరి ఆరోగ్యం కొంత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. వారాంతంలో విందు వినోదాలలో మునిగి తేలుతారు. ఒక శుభకార్యానికి ఆహ్వానం అందుతుంది. అదే సమయంలో ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: వెండి

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

ఉద్యోగంలో, పనిలో లేదా వృత్తిలో ఇంత కాలం మీరు ఎదురు చూస్తున్న మార్పు ఇప్పుడు వస్తుంది లేదా మీరు ఆశించిన మార్పును ఆమోదించడానికిది తగిన సమయం. ఈ మార్పు కాలంలో స్నేహితులతో సరదాగా కాసింత సేద తీరడం అవసరం. మొహమాటానికి పోయి మీ బంధుమిత్రులలో ఒకరికోసం ఇప్పటికే చాలా ఎక్కువ ఖర్చుచేశారు. ఇప్పటికైనా తెలుసుకోకపోతే మునిగిపోతారు.

కలిసొచ్చే రంగు: చాకొలేట్

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

ఒక ప్రత్యేకమైన విందుకు ఆహ్వానం అందుతుంది. పనిలో విసుగు అనిపించినా, తప్పదన్నట్లు చేయవలసి రావడంతో నాణ్యతలేక నష్టపోతారు. వ్యాపారులకు లాభాలు కొంచెం నెమ్మదిగా అందుతాయి. మీ జీవిత భాగస్వామి లేదా ప్రియమైన వారితో ఆనందంగా గడుపుతారు. విలువైన బహుమతులు ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారు. పనిలో మెళకువ లేకపోతే మాట పడక తప్పదు.

కలిసొచ్చే రంగు: మెరిసే పసుపు రంగు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

మంచి కెరీర్, ఉన్నతమైన ఉద్యోగం లేదా హోదా కావాలనుకున్నప్పుడు కుటుంబం గురించిన ఆలోచనలు పక్కన పెట్టాలి. అప్పుడే మీరు జీవితంలో గెలుపొందే అవకాశాలు దక్కుతాయి. కొత్త కొలువులో చేరాలన్న ఉత్సాహంతో ఉంటారు. ఆర్థిక విషయాల మీద మీరు దృష్టిపెట్టండి, మేలు జరుగుతుంది. పనిమీద మరికాస్త శ్రద్ధ అవసరం. మీ చిరకాల కోరిక ఒకటి ఈ వారంతంలో తీరనుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: ముదురు గోధుమ

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

కొత్తవారిని కలుస్తారు. శుభవార్తలు వింటారు. అదృష్టం వరిస్తుంది. సంభ్రమాశ్చర్యాలు కలిగించే సంఘటనలు ఎదురవుతుంటాయి. కెరీర్ కొత్తమలుపు తిరుగుతుంది, విద్యార్థులకు యోగించే కాలమిది. ఎంతటి పని అయినా, యాంత్రికంగా కాక, శ్రద్ధాసక్తులతో చేస్తేనే విజయవంతమవుతుందని గ్రహించండి. కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

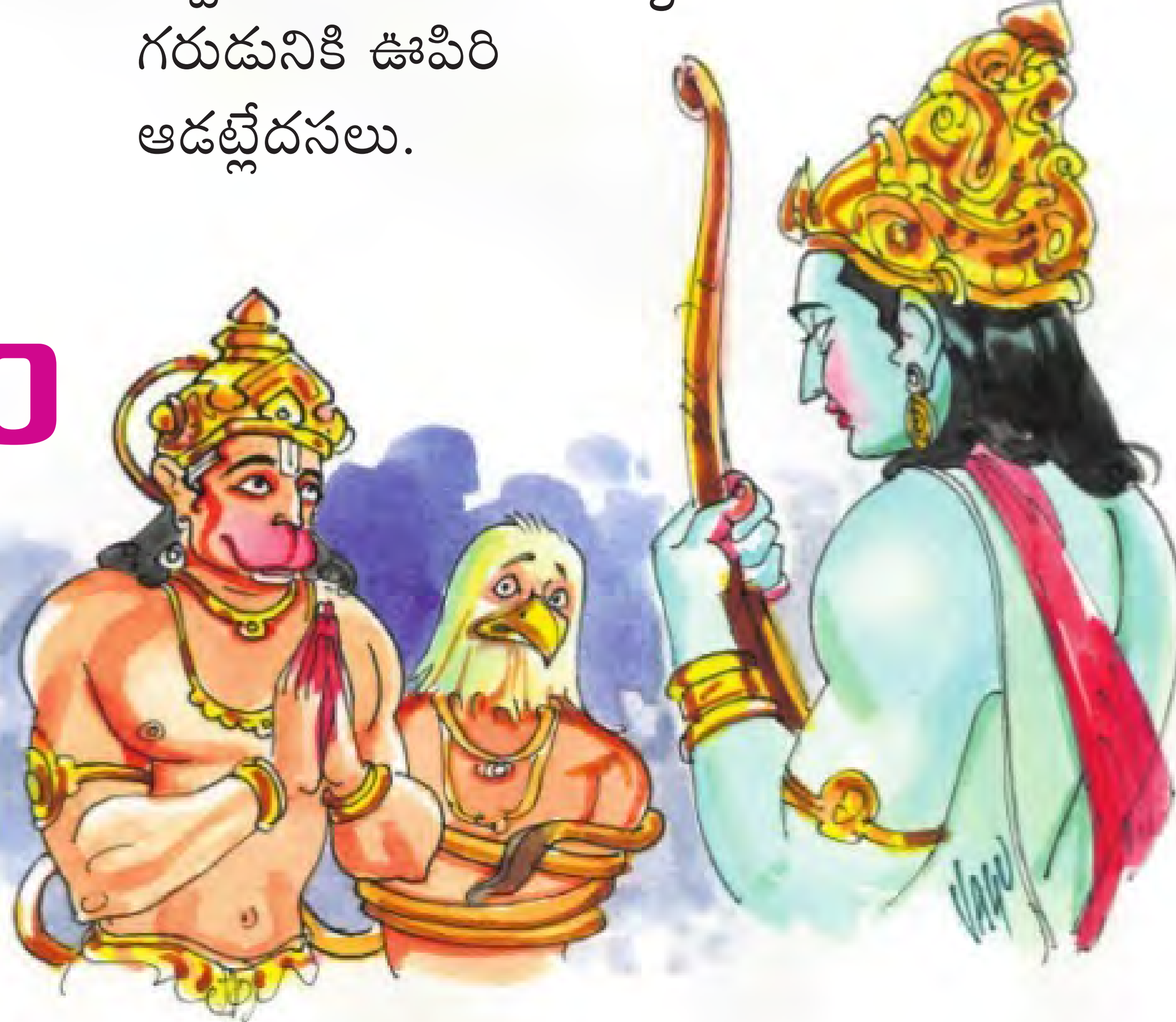
కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు, లేత గులాబీ

• పురానీతి

గరుడ గర్వభంగం

సత్యభామకోసం కుబేరుడి ఉద్యానం నుంచి సౌగంధిక పుష్పాలు తీసుకురమ్మని గరుడిని పంపాడు కృష్ణుడు. తానెంతో బలశాలి, శక్తిశాలి కాబట్టే శ్రీకృష్ణుడు తనను పంపాడు అన్న అహంకారంతో అమిత వేగంతో పయనిస్తూ, కొద్దిసేపటికే గంధమాదన పర్వతం మీదికి చేరాడు. రెండు కాళ్లనూ పర్వతం మీద ఉంచి ఒక్క తన్ను తన్ని పైకి లేచాడు. ఆ వేగానికి అక్కడి వృక్షాలన్నీ వేర్లతో సహా నేలకూలాయి. ఆ పర్వతం మీదనే తపస్సు చేసుకుంటున్న హనుమంతుడికి తపోభంగమైంది. పూలు కోస్తున్న గరుడుని చూసి ''ఎవరు నీవు, యజమాని అనుమతి లేకుండా పూలను కోసుకోవడమేగాక ప్రళయ మారుతం సృష్టిస్తున్నావు?''అని అడిగాడు.

వృద్ధ వానరాకారంలో ఉన్న హనుమంతుని చులకనగా ఒక చూపు చూసి, ''శ్రీకృష్ణుడంతటి వాడు నన్ను పూలు తీసుకు రమ్మని పంపితే నేను ఎవరి అనుమతీ అడగనక్కరలేదు, ఎవరి ప్రశ్నలకూ సమాధానాలు చెప్పనక్కరలేదను కుంటాను'' అన్నాడు చాలా నిర్లక్ష్యంగా. హనుమకు ఒళ్లు మండిపోయింది. ఒక్క ఉదుటున పైకి లేచి గరుడుని ఒడిసి పట్టుకుని బాహువుల కింద ఇరికించుకున్నాడు. వేగంగా ద్వారకకు పయనమయ్యాడు. గరుడునికి ఊపిరి ఆడట్లేదసలు.



నిస్సహాయంగా ఉన్నాడు.

కోపంగా వస్తున్న హనుమను చూసిన కృష్ణుడు సుదర్శన చక్రాన్ని ప్రయోగించాడు. తన మీదకు దూసుకు వస్తున్న సుదర్శనాన్ని ఆటబొమ్మలా పట్టుకుని, తన రెండవ చంకలో ఇరికించుకుని, శ్రీకృష్ణుని మందిరంవైపు పయనం సాగించాడు హనుమ. దూరం నుంచే అంతా గమనిస్తున్న కృష్ణుడు తన పట్టమహిషులతో ''ఇప్పుడు హనుమ కోపాన్ని చల్లార్చాలంటే ఉన్నఫళంగా నేను రామునిలా, మీరెవరైనా సీతలా మారిపోవడమే తరుణోపాయం అంటూనే తాను రామునిలా, రుక్మిణీదేవి సీతలా రూపుదాల్చారు. హనుమ వస్తూనే రాముని చూసి భక్తితో నమస్కరించాడు. ''చిరంజీవ'' అంటూ ఆశీర్వదిస్తూనే ''హనుమా! నీ సందిట్లో ఏమో ఉన్నట్లు కనిపిస్తోందే, ఏమిటవి?'' అంటూ అమాయకంగా ప్రశ్నించాడు కృష్ణుడు..

వాటిని వదలకుండానే హనుమ ''స్వామీ, నేను ప్రశాంతంగా తపస్సు చేసుకుంటుంటే గరుడ పక్షి ఒకటి వచ్చి అల్లకల్లోలం సృష్టిస్తోంది. దాన్ని పట్టుకుని వస్తుంటే చిన్న చక్రం ఒకటి నా దారికి అడ్డంగా వచ్చింది. దాన్ని కూడా నా చేతికింద ఇరికించుకున్నాను. అయినా, మీకు సౌగంధిక పుష్పాలు కావాలంటే నన్ను అడగవచ్చు కదా స్వామీ, అల్పమైన ఈ పక్షికి చెప్పడమెందుకు, మధ్యలో ఈ చక్రాన్ని అడ్డం వేయడమెందుకు?''అన్నాడు వినయంగా.

హనుమ మాటలతో అప్పటిదాకా తామెంతో బలశాలురమని, తన వల్లే కృష్ణుడు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, ఎక్కడికి కావాలంటే అక్కడికి వెళ్లగలుగుతున్నాడని అనుకుంటున్న గరుడునికి, తానుండబట్టే కదా, విష్ణువు అవలీలగా శత్రుసంహారం చేయగలుగుతున్నాడు అని అనుకుంటున్న సుదర్శన చక్రానికీ గర్వభంగమై, సిగ్గుతో తలలు వంచుకున్నాయి.

• ఆదర్శం

కరుణ చూపి... కడుపు నింపి

కొన్ని శునకాలు రాజభోగం అనుభవిస్తాయి. వాటి అదృష్టానికి అబ్బురపడిపోతాం.

కొన్ని శునకాలను మాత్రం ఎవరూ పట్టించుకోరు. వాటి ఆలనాపాలనా ఎవరికీ పట్టదు. అందుకే వీధి కుక్కలు వీధికుక్కలుగానే ఉండిపోతాయి. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం ఒక వీధికుక్క దీనస్థితిని చూసి, దాన్ని ఇంటికి తెచ్చుకున్నారు అంజలి కకటి. ఆ తరువాత కూడా గాయపడిన మరో శునకాన్ని ఎక్కడో చూసి ఇంటికి తెచ్చుకున్నారు. ఆ సమయంలోనే దీనస్థితిలో ఉన్న వీధి శునకాల కోసం ఏదైనా చేయాలని ఆలోచించారు అంజలి. ఆ ఆలోచనల్లో నుంచి పుట్టిందే 'ఈచ్ వన్ ఫీడ్ వన్' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ.

దక్షిణ ఢిల్లీలో ఏర్పాటైన ఈ ఎన్జీవో 'డెలివరీ బైకు' అనే సరికొత్త విధానంతో వీధిశునకాలకు ఆహారం అందిస్తుంది. బైక్‌పై ఉన్న వ్యక్తికి ఎక్కడ వీధిశునకాలు కనిపించినా తన దగ్గర ఉన్న ఆహారాన్ని అందించి వాటి ఆకలి తీరుస్తాడు. ఎఫ్ఐఎస్ గ్లోబల్ సొల్యూషన్స్ మేనేజర్‌గా పని చేస్తున్న అంజలి తన జీతంలో 80 శాతాన్ని 'ఈచ్ వన్...' కోసం వినియోగిస్తు న్నారు. తనకు తెలిసిన మిత్రుల నుంచి కూడా నిధులు సేకరిస్తున్నారు. 'ఈ నెల ఇంత బడ్జెట్'



వీధి శునకాలకు అండగా నిలుస్తున్న అంజలి



అని ఏ నెలకు ఆ నెల అనుకుంటున్నప్పటికీ... ఎవరో ఒకరు ఏదో ఒకరోజు గాయపడిన శునకాన్ని తీసుకువస్తుంటారు. ఇలా ఆకస్మికంగా వచ్చిన శునకాలతో ఖర్చు పెరుగుతుండడాన్ని గమనించిన అంజలి 'ఎమర్జెన్సీ ఫండ్' ఏర్పాటు చేశారు.

కేవలం ఢిల్లీలోనే కాకుండా దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో కూడా వీధిశునకాల కోసం తనవంతుగా ఏదైనా చేయాలనుకుంటున్నారు అంజలి.

పక్షవాతానికి గురైన ఒక వీధిశునకానికి రకరకాలుగా సపర్యలు చేసి, అది మళ్లీ పరుగెత్తేలా చేశారు. ఈ ఆనందం తనకు ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది అంటారు. గాయపడిన శునకాలను గుర్తించడానికి సహాయబృందాలను, తక్షణ వైద్యసేవలు అందించడానికి మినీ అంబులెన్స్‌లను కూడా ఏర్పాటు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు అంజలి.

కెరీర్‌లో పరుగులు తప్పా మరో ఆలోచన లేని యువతకు అంజలి ఆదర్శంగా నిలిచారు.

• సందేహం

నేను పెళ్లి చేసుకోవచ్చా?

డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

● నా వయసు 20 సంవత్సరాలు. నాకు 'యుటిఐ' సమస్య ఉంది. తరచుగా యూరిన్ అవుతుంది. ఫ్యూచర్‌లో నేను పెళ్ల చేసుకోవచ్చా? పిల్లలు పుడతారా? ఇంకా ఇతర సమస్యలేమైనా ఎదురవుతాయా? నా సమస్యకు పరిష్కారం దొరకాలంటే ఏ డాక్టర్‌కి చూపించుకోవాలి?

- ఒక సోదరి

యూటీఐ అంటే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్. కిడ్నీల దగ్గర నుండి యూరేటర్ అనే గొట్టాల ద్వారా మూత్రం (యూరిన్) మూత్రాశయంలో (యూరినరీ బ్లాడర్) చేరి, అక్కడి నుంచి యురెత్రా ద్వారా బయటకు వస్తాయి. ఆడవారిలో యురెత్రాకి దగ్గరగా యోని, మలద్వారం ఉంటాయి. అక్కడి నుంచి ఇన్‌ఫెక్షన్ క్రిములు, యురెత్రా ద్వారా పైకి పాకి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి కారణం కావచ్చు. నీరు సరిగా తాగకపోయినా ఇన్‌ఫెక్షన్ రావచ్చు. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి, పెళ్లికి, పిల్లలకి సంబంధం లేదు. కాకపోతే నీకు తరచుగా యూటీఐ వస్తుంది కాబట్టి, ఎందుకు ఇన్‌ఫెక్షన్ మాటిమాటికీ వస్తుంది అని తెలుసుకోవటానికి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి సీయూబీ, యూరినల్స్, యూఎస్‌జీ అబ్డామెన్, సీబీపీ, ఎస్ఆర్ క్రెటైనిన్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుని దానికి తగ్గ చికిత్స పూర్తిగా తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ తరచుగా వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం చేస్తే, అది మెల్లగా కిడ్నీలకి, రక్తంలోకి పాకి కిడ్నీలు పాడవడం, ప్రాణ హాని కలిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. రక్తహీనత ఉన్నా, షుగర్ ఉన్నా, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువ ఉన్నా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నా కిడ్నీలు, యురేటర్, యూరినరీ బ్లాడర్ నిర్మాణంలో సమస్యలు ఉన్నా, పరిశుభ్రత పాటించకపోయినా, నీరు సరిగా తాగకపోయినా తరచుగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. తరచుగా యూటీఐ వస్తుంటే యూరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించి, అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుని కారణానికి తగ్గ చికిత్స చేయించుకోవటం మంచిది. రోజూ నీరు 2 నుంచి 4 లీటర్లు తాగాలి. ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి యాంటీబయాటిక్స్ కోర్సు పూర్తిగా వాడాలి, సగం వాడి ఆపేయకూడదు.

● యోగాసనాలు వేయడం వల్ల బహిష్టు సమయంలో తలెత్తే కడుపు నొప్పి, అధిక రక్తస్రావంలాంటి సమస్యలకు ఉపశమనం దొరుకుతుందని నెలసరి క్రమం తప్పడం ఉండదని విన్నాను. ఇది ఎంత వరకు నిజం? దీని కోసం మామూలు యోగాసనాలు సరిపోతాయా? ప్రత్యేక యోగాసనాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? తెలియజేయగలరు.

- జి.ఆర్, రాజమండ్రి

క్రమంగా యోగాసనాలు చెయ్యడం వల్ల కండరాలు గట్టిపడటం, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం, అదనపు కొవ్వు కరగటం, దాని ద్వారా నొప్పి తట్టుకునే శక్తి పెరగడం వంటి ప్రయోజనాలుంటాయి. బరువు నియంత్రణలో ఉండటం వల్ల హార్మోన్ల పని తీరు మెరుగు పడుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే బ్లీడింగ్ సమస్యలు, ఇర్రెగ్యులర్ పీరియడ్స్, కడుపులో నొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలు చాలావరకు తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయి. యోగాసనాలు ఒక్కొక్కరి శరీరతత్వాన్ని బట్టి, వారి బరువు, ఇంకా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను పరిగణనలోకి తీసుకుని యోగా నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో కొన్ని రోజుల పాటు శిక్షణ తీసుకుని, తర్వాత సొంతంగా ఇంట్లో చేసుకోవచ్చు. రోజు ప్రాణాయామం చెయ్యడం చాలా మంచిది. యోగసాధన చెయ్యడం వల్ల మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి తగ్గి, హార్మోన్ల అసమతుల్యత తగ్గి, పీరియడ్ సమస్యలు తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ చేస్తూ, ఒకసారి గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి, పీరియడ్స్‌లో వచ్చే ఇబ్బందులకు గర్భాశయంలో గడ్డలు, ఒవేరియన్ సిస్ట్ వంటి కారణాలు ఏమన్నా ఉన్నాయేమో తెలుసుకోవడానికి, హార్మోన్ పరీక్షలు, అల్ట్రా సౌండ్ పెల్విస్ చేయించుకోవటం మంచిది.

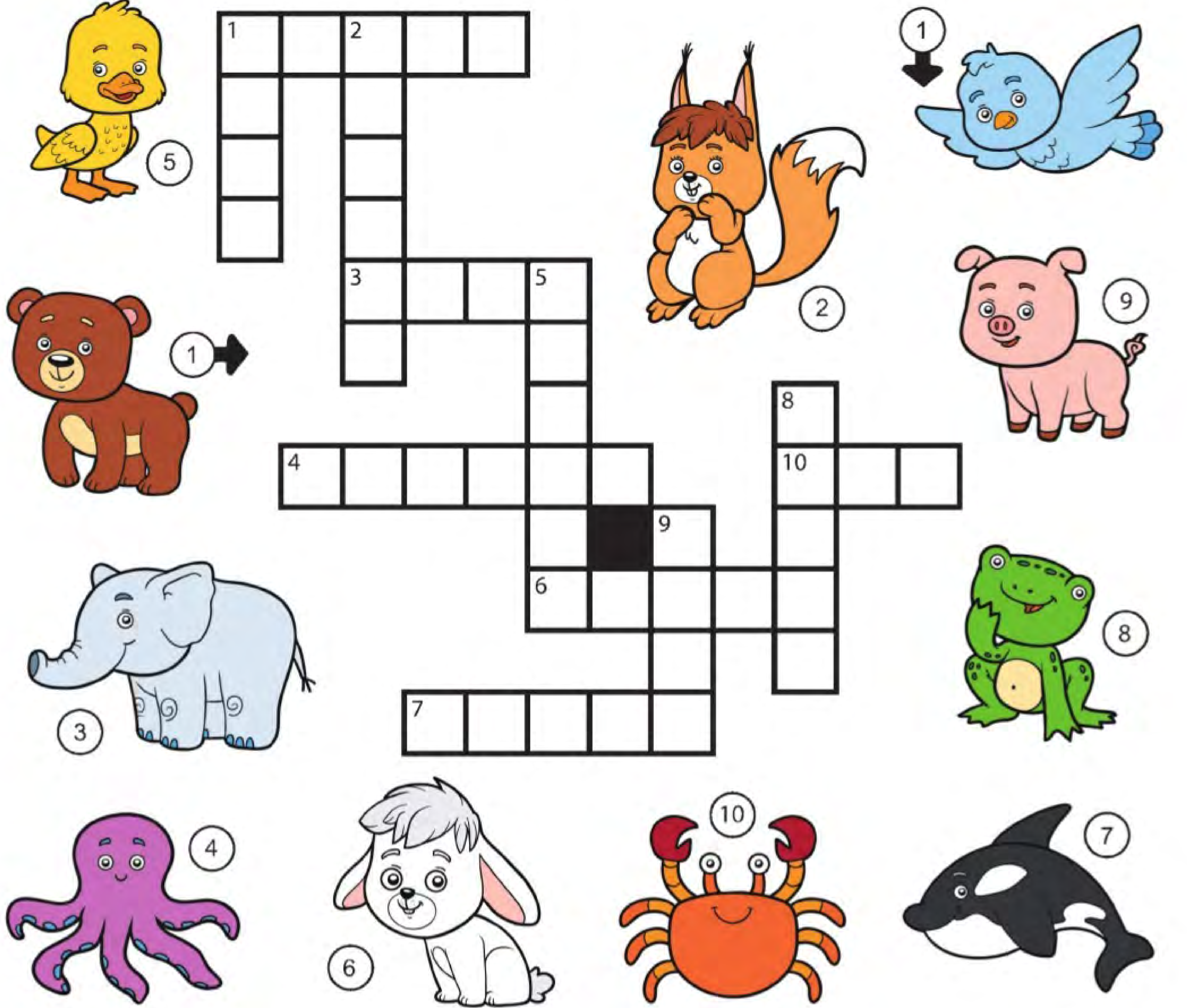
● నాకు అప్పుడప్పుడూ రక్తస్రావం అవుతుంది. మెనోపాజ్ దశ తర్వాత రక్తస్రావం కావడాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోవాలంటున్నారు. నెలసరి ఆగిపోయిన తరువాత రక్తస్రావం కావడం ప్రమాదమా? డాక్టర్‌కు చూపించుకోవాలా?

- కె.సి, హైదరాబాద్

మీ వయసు, పీరియడ్స్ ఆగిపోయి ఎన్ని సంవత్సరాలు అయినాయి అనే వివరాలు రాయలేదు. మెనోపాజ్‌కు చేరిన తర్వాత బ్లీడింగ్ అవ్వడాన్ని పోస్ట్ మెనోపాజ్ బ్లీడింగ్ అంటారు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఇన్‌ఫెక్షన్, గర్భాశయంలో పుండ్లు, పాలిప్, అండాశయంలో సిస్ట్‌లు, క్యాన్సర్ వంటి అనేక కారణాల వల్ల పోస్ట్ మెనోపాజ్ బ్లీడింగ్ అవ్వవచ్చు. కాబట్టి పీరియడ్స్ ఆగిపోయిన తర్వాత అయ్యే బ్లీడింగ్‌ను నిర్లక్ష్యం చెయ్యకుండా, గైనకాలజిస్ట్‌కు చూపించుకుని సీబీపీ, ఆర్‌బీఎస్, టీఎస్‌హెచ్, స్పెక్యులమ్ పరీక్ష, అల్ట్రా సౌండ్ పెల్విస్, ట్రాన్స్ వెజైనల్ స్కాన్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుని కారణాన్ని బట్టి చికిత్స తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కొంతమందికి యాంటీ బయాటిక్స్, ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ వంటి మందులతో చికిత్స ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. కొందరికి డి అండ్ సి చేసి, ఎండోమెట్రియల్ పొరను బయాప్సీకి పంపించి, ఆ రిపోర్ట్‌ను బట్టి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. గడ్డలు, ఒవేరియన్ ట్యూమర్‌లు వంటివి ఉండే గర్భాశయం, అండాశయాలు ఆపరేషన్ ద్వారా తీసివేసి, వాటిని బయాప్సీకి పంపించి, దాని రిపోర్ట్‌ను బట్టి తర్వాత ఇంకా ఏమన్నా చికిత్స అవసరమా అని కూడా చూడవలసి ఉంటుంది.

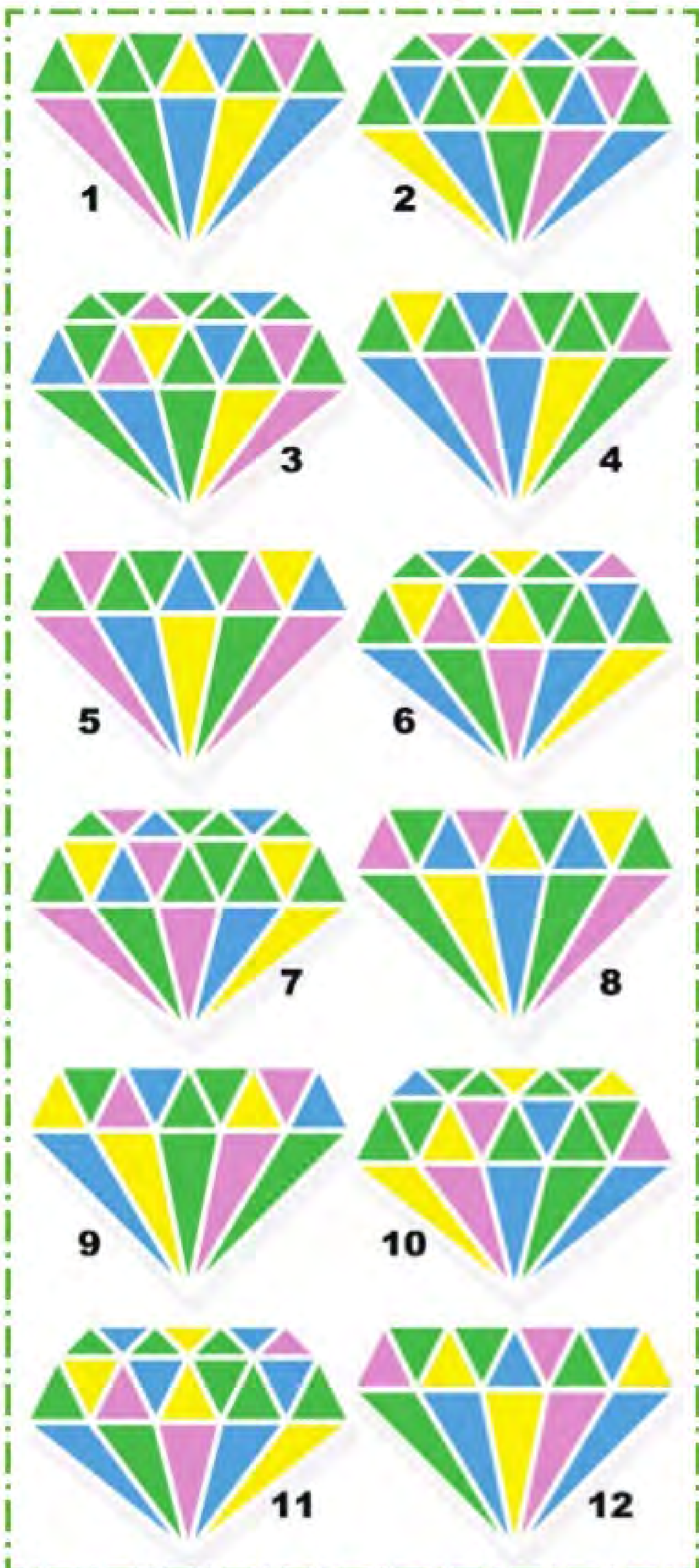
ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

ఈ చిత్రంలో ఏనుగు నుంచి కప్ప వరకు రకరకాల జీవులు ఉన్నాయి కదా. ఈ బొమ్మలు ఏ రంగుల్లో ఉన్నాయో ఇంగ్లిష్‌లో అడ్డం, నిలువు గడులలో రాయండి.



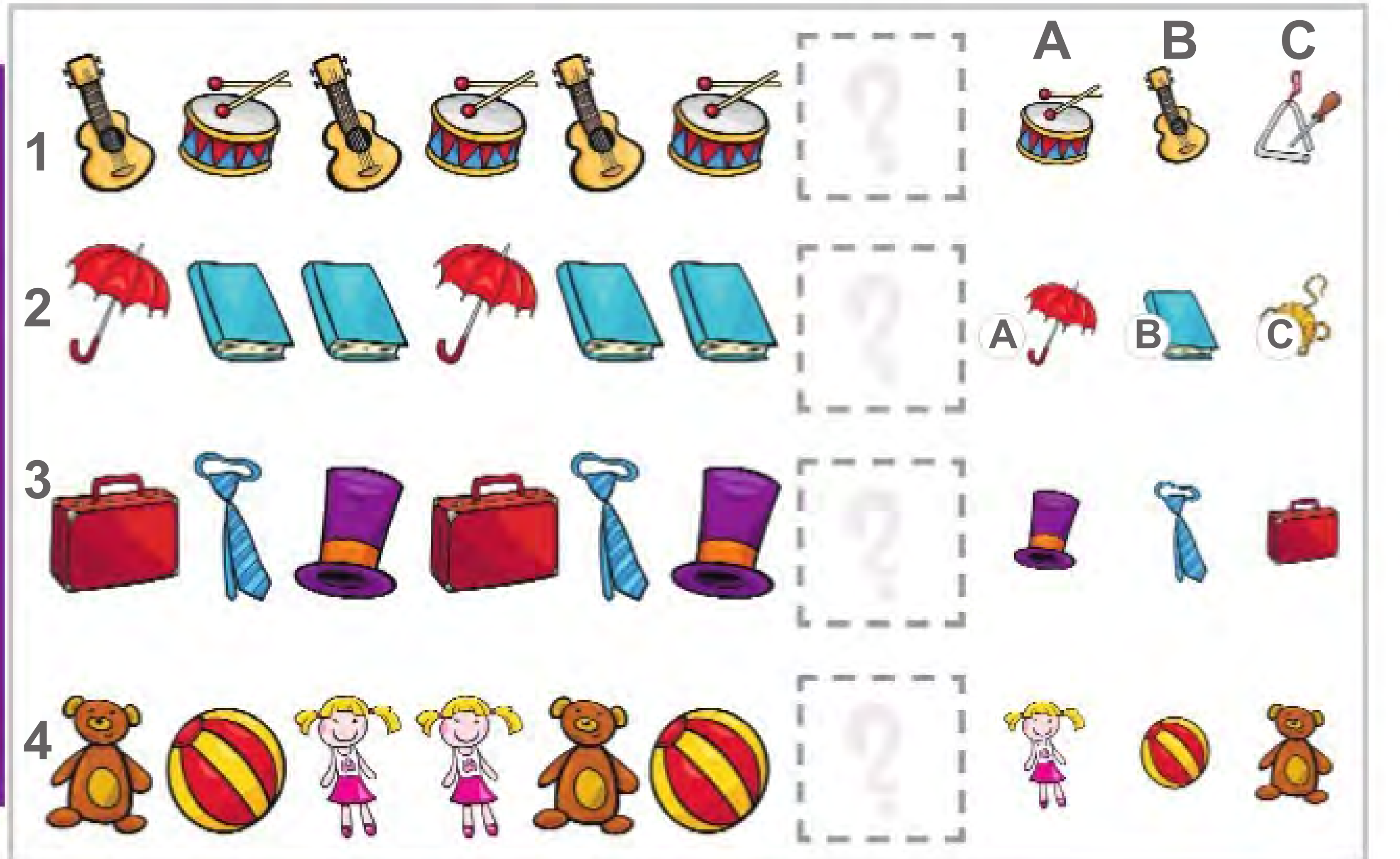
కనిపెట్టండి

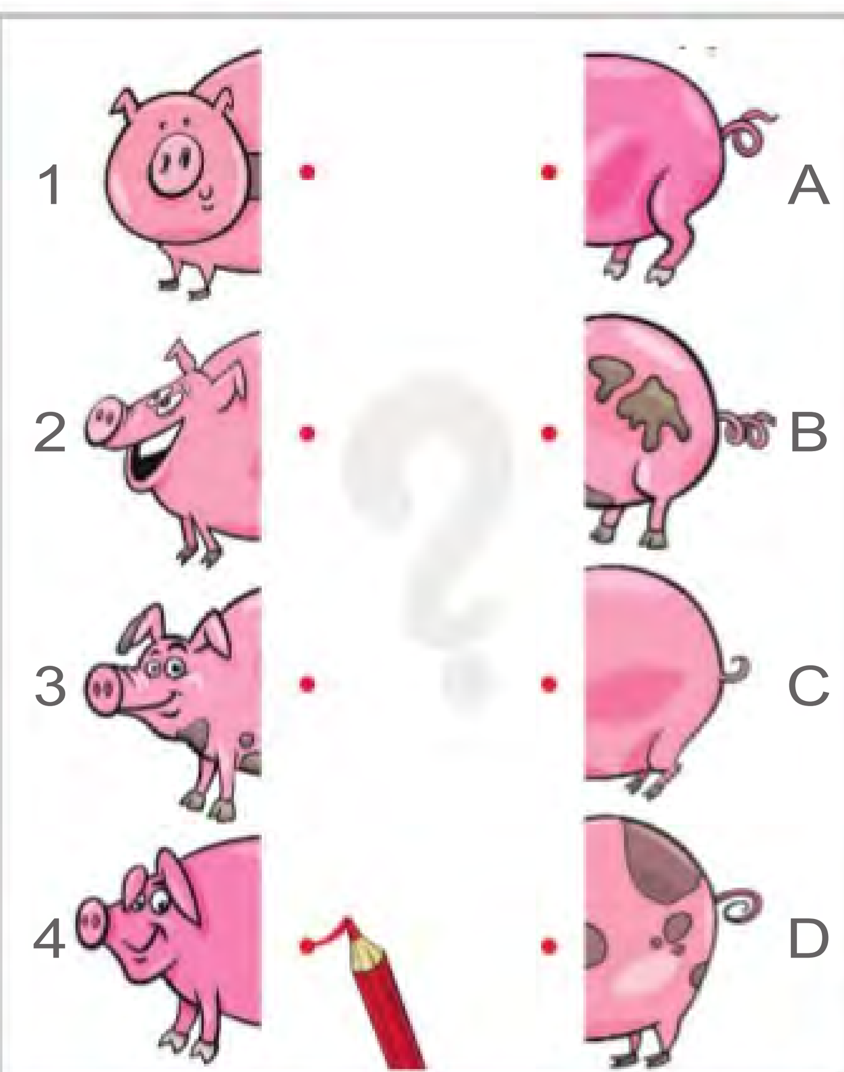
'1' నుంచి '12' వరకు ఉన్న బొమ్మలను చూశారు కదా. వీటిలో ఒకే రకంగా ఉన్న రెండు బొమ్మలు ఏమిటో గుర్తించండి.



ఆ తరువాత...

కుడి వైపు, ఎడమ వైపు ఇచ్చిన బొమ్మలను చూడండి. వరుస క్రమాన్ని గమనించి క్వశ్చన్ మార్క్ దగ్గర కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మల్లో ఏ బొమ్మ రావాలో రాయండి.





జత కలపండి

కుడి, ఎడమ వైపు ఇచ్చిన బొమ్మలను చూసి... ఏ బొమ్మకు ఏది జత కుదురుతుందో గుర్తించండి.



జవాబులు

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:
అడ్డం: 1. BROWN 3. GRAY 4. PURPLE 6. WHITE 7. BLACK 10. RED
నిలువు: 1. BLUE 2. ORANGE 5. YELLOW 8. GREEN 9. PINK

కనిపెట్టండి: 6, 11

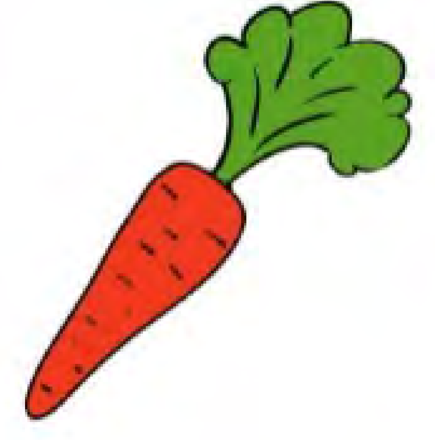
జతకలపండి:
1-D, 2-C, 3-B, 4-A

ఆ తరువాత:
1-B, 2-A, 3-C, 4-A

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. **funday.sakshi@gmail.com**

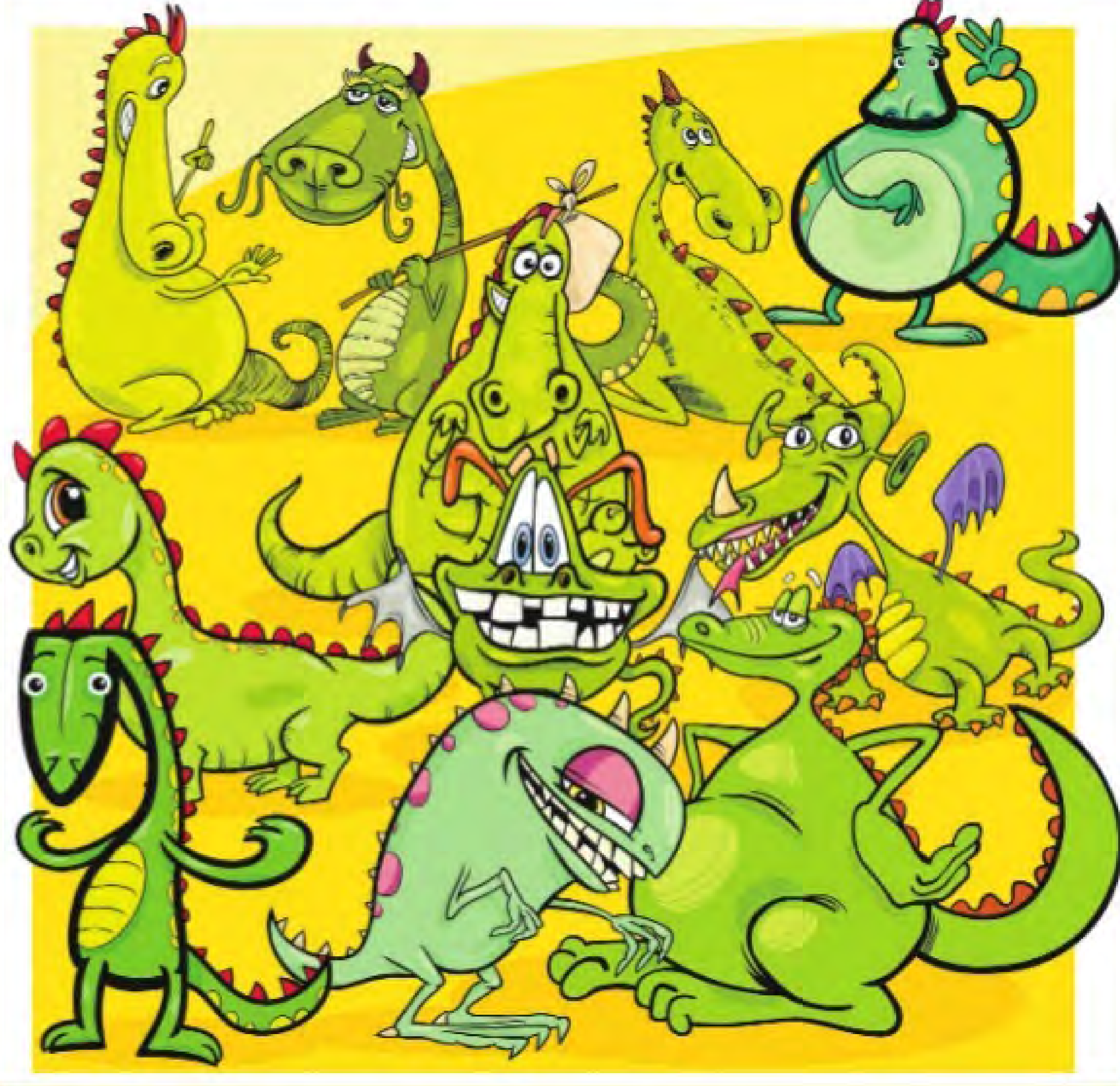
బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**





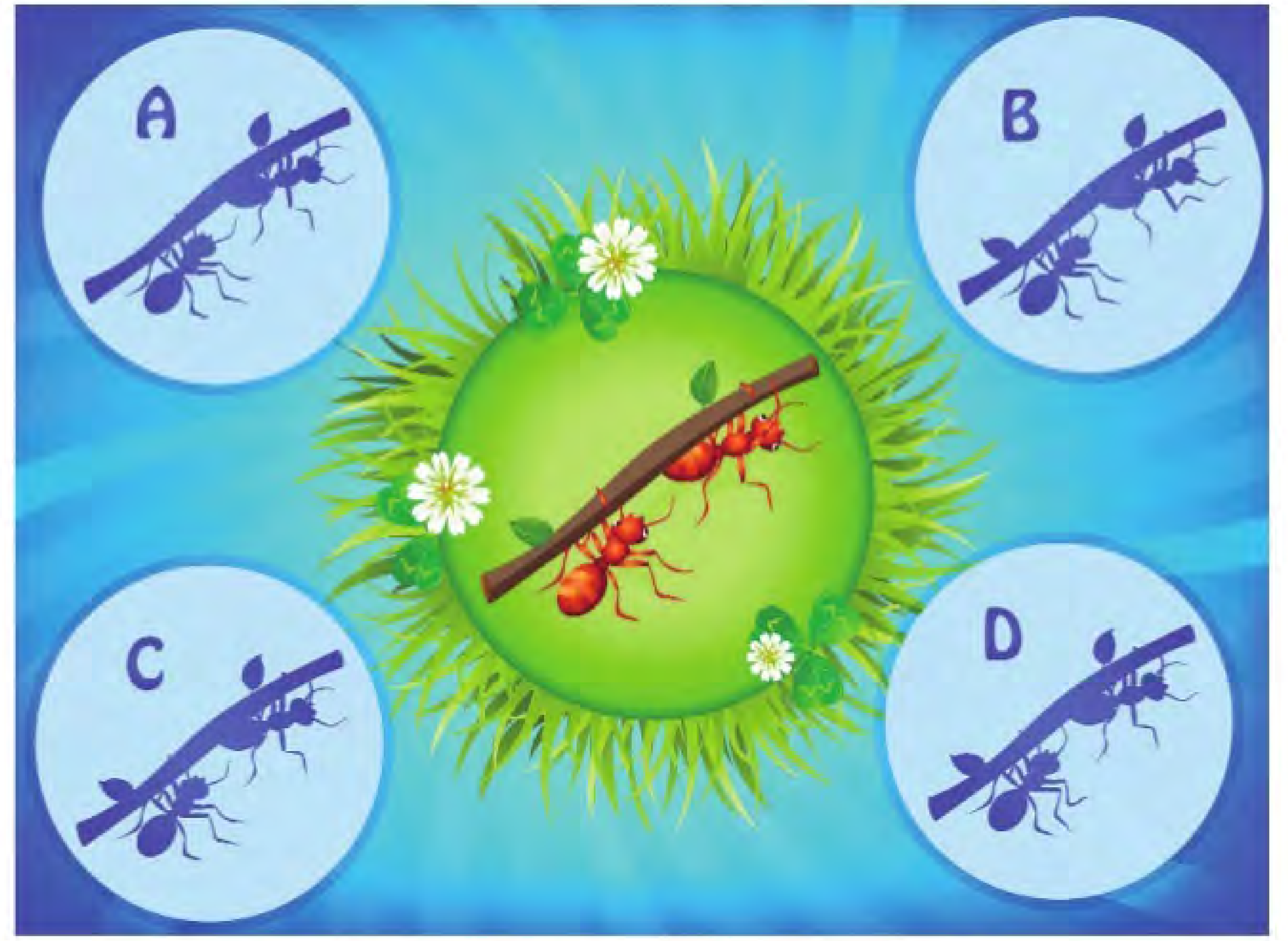
దారి చూపండి

కుందేలుకు క్యారెట్ కనిపించింది. అక్కడికి పరుగెత్తుకు వెళ్లి కరకరా నమలాలనుకుంది. అయితే దారి తెలియక తికమక పడుతుంది. మరి మీరు దారి చూపి సహాయం చేయండి.



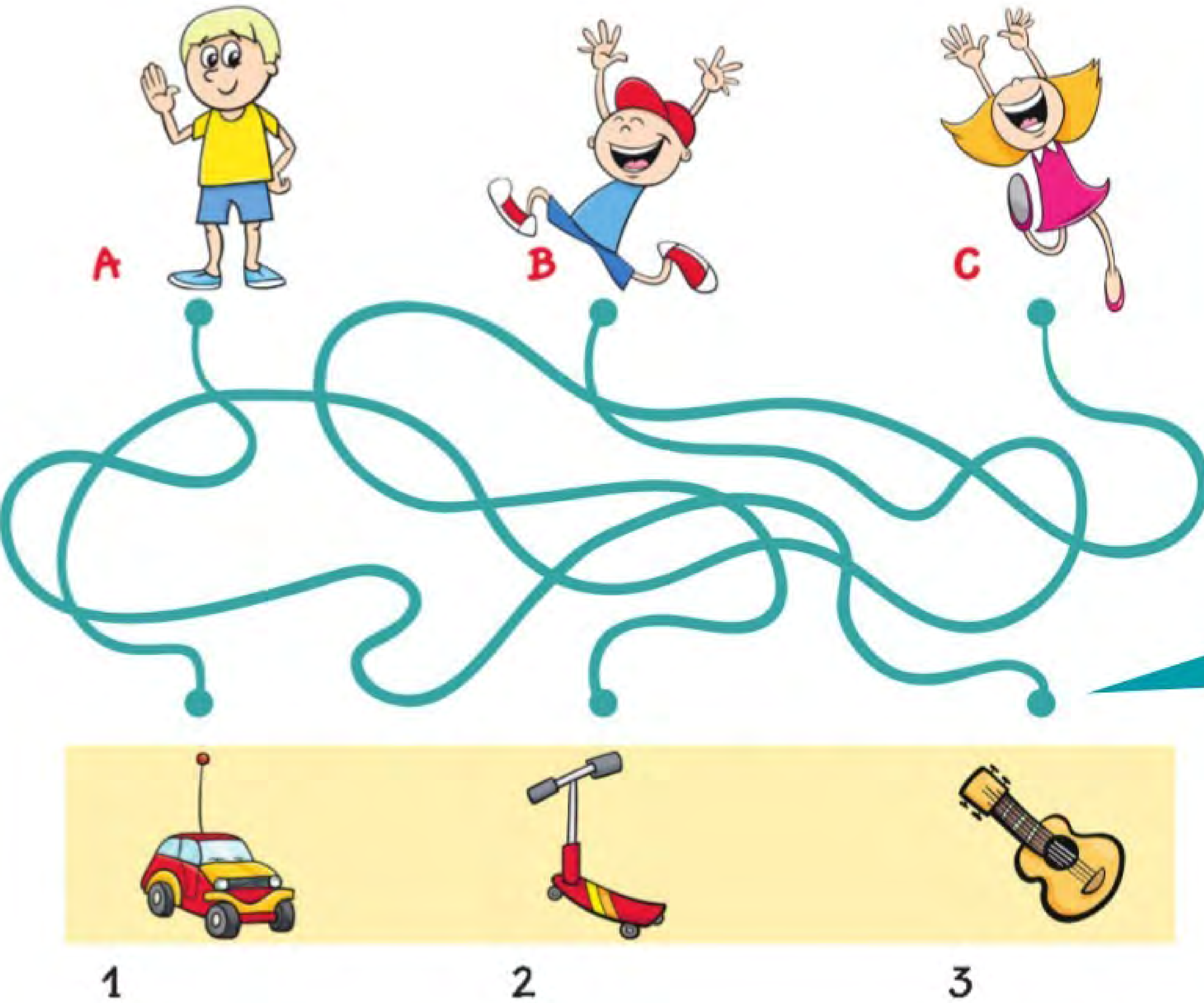
టక్కున చెప్పేయండి

ఈ చిత్రాన్ని ఒకసారి చూసి ఎన్ని డ్రాగాన్ బొమ్మలు ఉన్నాయో టక్కుమని చెప్పేయండి.



అది ఏది?

కొమ్మ మీద నడుస్తున్న రెండు చీమలను చూశారు కదా. ‘ఎ’ నుంచి ‘డి’ వరకు ఉన్న నీడల్లో ఈ బొమ్మ నీడ ఏమిటో కనిపెట్టండి.

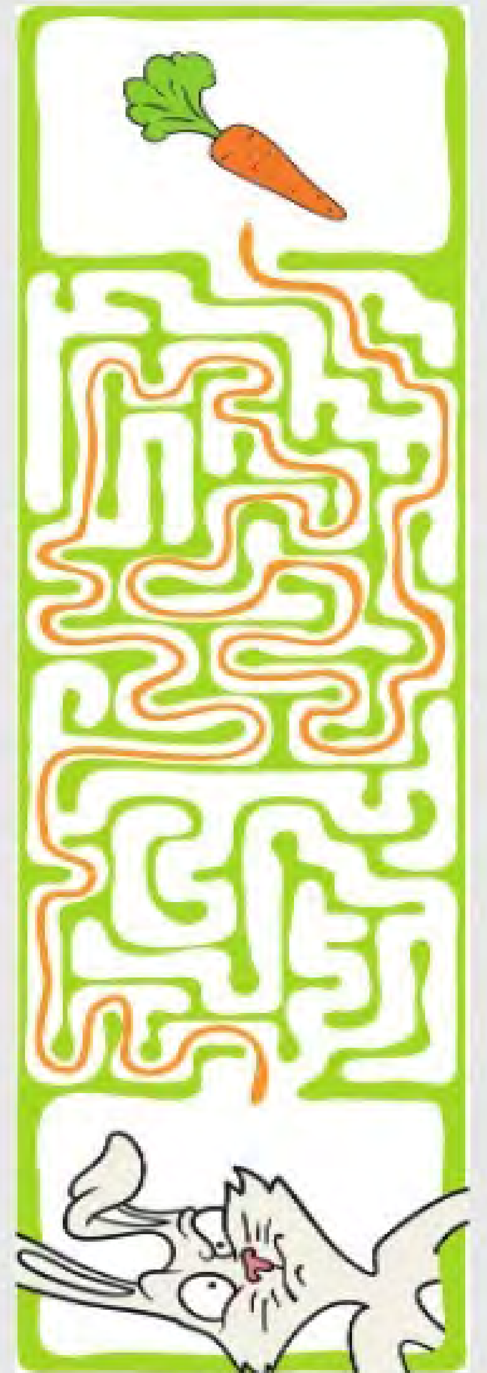


ఏది ఎవరిది?

బొమ్మలో అమర్, బాలు, చిట్టి ఉన్నారు. కింద ఇచ్చిన మూడు బొమ్మల్లో ఏ బొమ్మ ఎవరిదో గుర్తించండి.

టక్కున చెప్పేయండి: 11 | **అది ఏది:** C | **ఏది ఎవరిది:** A-3, B-1, C-2

దారి చూపండి



RNI Reg No.APTEL/2008/23482



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	“శ్రీసాయి”కోటి	27-00
18.	“శ్రీసాయిరామ్”కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00